ファミィーユ便り

社会福祉法人 明光会　ファミィーユさんあい　　～5月号～　令和５年４月２０日

法人敷地内に咲いていた桜が早いもので、散り始める季節となりましたが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。

新年度を迎えて私たち職員一同、新たな気持ちでご利用者様の支援に取り組んでまいりたいと思います。何かとお忙しいとは存じますが、ご家庭においても体調にお気をつけください。

社会福祉法人 明光会　　理事長 寺田千尋

ファミィーユお花見の会

４月１日（土）に明光会敷地内でお花見を行いました。
桜吹雪の中みんなでお弁当を食べて仲間同士の会話にも花が咲きました

当日は気候も良く、汗ばむほどの暖かさの中でお花見を行うことができました。
外で食べるお弁当も美味しいねと喜んでいただきました🌸

日光浴で丈夫な体になろう！

日光を浴びる１番のメリットはビタミンＤが体内で作られるということです。

日光を浴びること、紫外線を浴びることは皮膚のトラブル（日焼け、乾燥、シミなど）、病気のリスク（皮膚がん、白内障など）について言われますが、ビタミンＤを生成するという重要な役割があるのです。

ビタミンＤは骨を丈夫にするビタミンとして知られており、骨粗しょう症の予防に関係しています。それだけでなく免疫作用を高め、病気の予防効果がある、精神の安定や体内のリズムを整えることが分かっています。

週３回、15 分程度、天気の良い日は紫外線対策をしながら日光浴をしてみませんか？

５月の本部献立紹介

調理部より

「せいだのたまじ」とは

江戸時代、今の山梨県上野原一帯を治めていた代官中井清太夫は、ジャガイモの栽培を広め、飢饉の窮地を乗り切ったとされています。この清太夫のアイディアで飢饉を乗り切れた住民たちは、感謝の気持ちを込めて、ジャガイモを「清太芋」(せいだいも)と呼ぶようになったと言われています。そして、「たまじ」とは、主に上野原市の棡原地区や西原地区などで小粒のジャガイモのことを指し、転じてこの料理を「せいだのたまじ」と呼ぶようになりました。

「せいだのたまじ」は、収穫しても食べずに残ってしまった小粒のジャガイモを無駄にせず、おいしく食べられるように工夫された伝統料理なのです。

【材料】

- 小粒ジャガイモ(約 2～5 ㎝)：500g
- サラダ油：大さじ２
- 味噌：大さじ２　　・砂糖：大さじ２
- みりん：大さじ２　　・煎りゴマ：少々

【作り方】

1. ジャガイモの表面をごしごし洗い、ザルにあげて水気をしっかり切る。
2. 大きめの鍋にサラダ油を引き、１を入れてイモ全体に油がるようにコロコロと炒める。
3. ジャガイモが隠れるぐらいヒタヒタに水を入れ、味噌と砂糖を入れて中弱火で煮る。
4. ３の水分が半分ぐらいになったところで、火を強め、へらでジャガイモをつぶさないようにかき回しながら水分を飛ばし、プツプツと粘度のある音がしてきたらみりんを入れて全体をざっくりかき回し、火を止め、煎りゴマを振って出来上がり。

行事予定

５月　余暇外出

　　ファミィーユ交流会

虐待通報･苦情受付

3月の通報は０件です

各種お問い合わせ　054－278－9098　　担当者:吉澤洋子

ホームページあります！　明光会　静岡　クリック！