

ファミリーユ便り

社会福祉法人 明光会 ファミィーユさんあい ~6月号~ 令和5年5月19日

目に鮮やかな新緑の季節となりましたが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。

明光會館レキシア鷹匠が6月にオープンを迎えますので、職員一同、より一層ご利用者様の支援に取り組んでまいりたいと思います。朝晩の寒暖差が激しい日々が続いておりますが、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

皆で選挙に出かけました！

静岡市長・県議会選挙に行ってきました。それぞれ大切な1票を投票することができました。自分で字を書くことが難しい方も係りの方に付き添ってもらい投票をすることができました。



宜しくお願いします！

職員紹介 ファミィーユさんあい慈悲尾編！



吉澤洋子



澤部美代子



中村ひとみ



山田真弓



藁品綾子

婦人科検診を受けましょう!!

健康コラム



当施設では毎年6月前後に利用者様の婦人科検診を実施しております。

基本的に入所部署の利用者様は2年に1回（ご希望により毎年受けることもできます）

通所部署の利用者様には希望をとらせていただき、ご希望される利用者様に受けていただいています。

健診内容は子宮頸がん検診が20歳以上・乳がん検診は40歳以上の方が対象となります。受診費用については2年に1回静岡市より補助を受けることができます。また、市の補助の対象ではありませんが経膈エコーなども実施し症状のわかりにくい卵巣のチェックもさせていただきます。

この検診によって早期に異常が発見され治療に結びついている利用者様もあります。

ご家族様においても、女性の方は対象年齢になりましたら婦人科検診を積極的に受けることをお勧め致します。

6月の本部献立紹介

調理部より

佐賀県の名物シシリアンライスの基本形は、1枚のお皿に温かいごはん、その上に炒めたお肉と生野菜を盛り付け、マヨネーズをかけたものです。今回は下味にはちみつを加え、牛細切れ肉を甘辛く炒めました。ぜひ、お試し下さい。



「料理のコツ・ポイント」

こちらのレシピは、はちみつを使用しております。1歳未満（乳幼児）のお子様はお召し上がりにならないようご注意ください。はちみつは砂糖でも代用できます。

それぞれ種類によって甘さが異なりますので、お好みで調整してください。

材料（2人分）

- 牛薄切り肉……200g
- 玉ねぎ……1/2個
- (a) しょうゆ……大さじ2杯
- (a) 砂糖……大さじ2杯
- (a) みりん……大さじ1杯
- (a) 酒……大さじ2杯
- サラダ油……小さじ2杯
- レタス……1/4個
- トマト……中2個
- ごはん……丼2杯分
- マヨネーズ……適量

下準備

- 牛肉は食べやすい大きさに、玉ねぎは薄切りにします。

作り方

1. 牛肉をaと一緒にポリ袋に入れて、10分漬けておきます。
2. フライパンにサラダ油を引いて中火で熱し、玉ねぎを透き通るまで炒めます。
3. 2に1を漬けたらぐと加え、10分ほど煮込みます。
4. レタスを食べやすい大きさにちぎり、トマトは1cm角に切りします。
5. 器にご飯を盛り、まわりにレタスとトマトを散らします。ご飯の上には3をのせ、好きなだけマヨネーズをかけたら完成です。お好みで、七味唐辛子やゆで卵などをトッピングしてもおいしいですよ♪

行事予定

6月 お楽しみ外出

ファミリー交流会

虐待通報・苦情受付

4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!