

LavoroMizuho 便い

社会福祉法人 明光会

～3・4月号～ 令和4年3月18日

ホームページ等でお知らせしました通り、ルーチェ仰陽のご利用者及び職員に新型コロナウイルス陽性者が発生していましたが、3月16日(水)ですべての陽性者が療養期間解除となりました。

Casa Shimizu では3月5日(土)に陽性者が発生いたしました。皆様には、ご心配とご迷惑をお掛けしておりますが、感染予防策を強化し、感染を最小限に抑えるよう役職員一同、努めております。また、ご利用者及び施設の状況に変化がございましたら、お知らせいたしますので、よろしくお願い致します。

なお、感染者の人権尊重と個人情報保護のため、感染者に関する問い合わせ等は、ご遠慮いただきますようお願い致します。また、感染者・濃厚接触者に対する差別や偏見につながる行為はお控えいただくようお願い致します。

社会福祉法人明光会 理事長 寺田 千尋

法人活動紹介



工賃支給式の様子です。

皆さん、毎月緊張しながら出席しますが、

工賃袋を手にとると

笑みがこぼれてきます。



**川勝平太静岡県知事が
ご来店にいました！**

1月6日(木)に静岡県
庁東館2階にある「喫茶
ぴあ〜」がリニューアル
しました！座席数が40席
になり店舗面積が拡大し
ました。

新商品のスパイスカレー
ぜひ、ご賞味ください。



コロナウイルスが再び大流行しています。流行する時期とやや収まる時期を繰り返し外に出かけることがままならないときもあります。

“家の中では何もできない”で静かな生活を続けていると、健康なはずの体は運動不足による筋力低下、体重増加、生活習慣病へとつながっていきます。

健康コラム



家の中でもできる簡単トレーニングで運動不足解消しましょう

1) これは簡単・その場で足踏み

背筋を伸ばし、腕を振ってその場で足踏み。テレビを見ながらでも出来ます。リズムよく、足をしっかり上げるのがコツです。

2) つかまってやってもOK・バットキック

足の様々な筋肉を使います。ストレッチ効果もあります。背筋を伸ばして立ち、膝を曲げてかかとでおしりをタッチします。背筋を曲げないようにし、かかとは無理にお尻にあてなくても大丈夫です。

3) 肩の周りは筋肉がいっぱい・肩回りのストレッチ

腕をまっすぐ上に伸ばします。腕を伸ばしたまま円を書くように回します。肩も一緒に回す感じに動かします。

立春が過ぎましたがまだまだ寒い日が続きます。家の中でもできる運動で体を鍛えましょう

3月の本部献立紹介

愛知県の郷土料理からは愛知県を代表とする赤味噌である八丁味噌を使った「味噌煮」を紹介します。

★材料（4人分）

- ・大根 5cm
- ・人参 1本
- ・ごぼう 1本
- ・里芋 3個
- ・ねぎ 1本
- ・こんにゃく 1/2枚
- ・油揚げ 1枚
- A 赤味噌 100g
- A 砂糖 大4
- A みりん 大4
- ・だし汁 600ml

行事予定

○4月

- ・1日(火) 始業式
- ・2日(土) 開所日
- ・12日(火) 職員研修会
- ・19日(火) 職員研修会
- ・29日(金) 昭和の日 開所日
- ・31日(木) 工賃支給式

※5月の職員研修会の日には決まり次第ご連絡致します。

調理部より

★作り方

- 1.根菜類を一口大の乱切りにし、ねぎは1cm幅の斜め切りにし、ごぼうをさっと茹でる。
- 2.こんにゃくは一口大にちぎり、さっと茹でる。油揚げはさっとゆでて油抜きをし、短冊に切る。
- 3.だし汁の中にねぎ以外の1と2を入れAを加えて煮立て、野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- 4.最後にねぎを加えひと煮立ちさせる。



虐待通報・苦情受付

◎窓口は、巻本真也子です。

1. 2月の虐待通報件数は、0件でした。
- 1, 2月の苦情受付は、0件でした。

各種お問い合わせ(266-7004)

担当者:(巻本真也子)

ホームページあります! [明光会 静岡](#) クリック!