

# Casa だより

社会福祉法人 明光会 CasaShimizu

～12月号～ 令和3年11月19日

インフルエンザ・コロナウイルス感染症について、引き続き事業所では「手洗い」「うがい」「消毒」への支援を行い、予防に努めていきます。ご家庭においても体調に気を付けて下さい。

## 12月の本部献立紹介



調理部より

茨木県の郷土料理からは刻んだ切干大根を納豆と混ぜ合わせる「そぼろ納豆」を紹介します。

### ★材料（4人分）

- |             |      |
|-------------|------|
| ・納豆         | 150g |
| ・切干大根       | 300g |
| ・塩          | 小さじ2 |
| ・醤油または納豆のたれ | お好みで |

### ★作り方

- 1.切干大根をさっと水洗いした後にしっかり水を切り、少し乾燥させる。塩の半分をかけ、よく馴染ませる。
- 2.納豆に残りの塩を入れて、白い泡が出るまで力強くかき混ぜ、①の切干大根を加え、さらによく混ぜ合わせる。
- 3.②に醤油または納豆のたれを少々入れ、味を整えて完成



## 【Lavoro Mizuho 単独化のお知らせ】

[事業所外観]



[活動時の様子]



[活動時の様子]



令和3年2月1日指定就労継続支援B型事業所「安倍野工房」の従たる事業所として開所し、10月1日市内初のコインランドリー併設型で地域の方にもコインランドリーをお使い頂きながら、障がいをお持ちの方の活動について、ご理解を深める事業所として開所致しました。

# 乾燥が気になる季節になりました

健康コラム



秋もだいぶ深まり、晴天が続くようになってきました。コロナ感染者もかなり少なくなり外にお出かけする機会が少しずつ増えてくると思いますが

感染対策はマスク着用、手洗い、密を避けるなど今までと変わらず続けてください。

そしてこれからは空気が乾燥する季節になります。乾燥による体への影響としては

- ① 鼻やのどの乾燥は防御機能が低下し感染症（コロナ・インフルエンザなど）にかかりやすくなる
- ② 脱水症状につながる
- ③ 肌荒れを招く

があげられます。これらを防ぐためにまず①室内を加湿しましょう。加湿器がなくても濡れたタオルを室内に干すだけでも効果があります。②冬場に脱水？と思われる方も多いかもしれません。

エアコンの温度が高め、こたつやホットカーペットでうたた寝などは脱水の原因になります。

冬でもしっかり水分補給をしましょう。③アトピー性皮膚炎、乾燥肌体質の方は室内の加湿とともに保湿剤などでお肌のケアをしっかり行いましょう。

## 行事予定

- 12月9日～12日 愛護ギャラリー展
- 12月13日(月) 第46回福祉楽市1日目
- 12月14日(火) 第46回福祉楽市2日目
- 12月 寿司外食外出
- 12月 クリスマス会
  
- 1月 新年会
- 1月 カラオケ外出

## 虐待通報・苦情受付

- ◎窓口は、梶山寛治です。
- 10月の虐待通報件数は、0件でした。
- 10月の苦情受付は、0件でした。

各種お問い合わせ(054-340-6005) 担当者(梶山)  
ホームページあります！ [明光会 静岡](#) クリック！