

# Casa だより

社会福祉法人 明光会 Casa Shimizu

～8月号～ 令和5年7月20日

セミの鳴き声に夏の到来を感じさせられる今日この頃ですが、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オープンして1ヶ月が経とうとしています。

1階にはカフェもありますので、お気軽にお立ち寄りください。

今後も、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。

これから厳しい暑さがやってまいりますので、ご家庭においても体調にお気をつけてください。

社会福祉法人 明光会 理事長 寺田千尋

## 活動の様子

6月には4年ぶりに、第46回中部地区交流スポーツ大会が開催されました。

これは静岡県中部地区にある複数の通所・入所事業所が一堂に会し、スポーツを通じて交流を深める、というものです。

当日はとてもエネルギーあふれる動きで、みなさん躍動していました♪



# 虫刺されにご注意ください

健康コラム

夏は虫に刺されることが多くありますが、なかでも蜂・ダニは種類によっては重篤な症状を起こすこともありますので注意が必要です。



## <蜂に刺された場合>

蜂に刺された場合は瞬間的に痛みを感じ、赤く腫れてきます。

蜂の種類によっては、刺されたことでアナフィラキシー症状を起こすこともあります。

(皮ふの赤み・腫れ・かゆみだけでなく、息苦しさ・意識レベルの低下など)

アナフィラキシーを疑う症状があるときは救急車を呼びましょう。

そのような症状がなくても蜂に刺されたと思われるときはすぐに病院を受診しましょう。

## <マダニに刺された場合>

マダニは屋外、特に公園、畑、山道など草むらの多い場所に生息します。

刺されると赤く腫れて炎症を起こしますが、かゆみがないので気がつくのが

遅くなることがあります。皮ふに丸く膨らんだマダニを見つけ病院へ来る方が多いです。

マダニが持っている細菌で感染症を起こす可能性や、命にかかわる病気を

引き起こすことがあります(重症熱性血小板減少症候群)

皮ふについたマダニは無理にはがさず必ず病院を受診しましょう。

虫が多く生息する場所に行く際は、長そで・長ズボン・くつ下・帽子の着用  
首にタオルを巻く・虫よけ剤の使用など刺されない工夫をしましょう。

## 8月分の本部献立紹介

### 材料 (3~4 人分)

### 作り方



調理部より

ゴーヤ 1本(280g)  
豚肉(しょうが焼き用)130~150g  
木綿豆腐 1丁(300g)  
卵 2コ  
サラダ油  
塩  
こしょう  
しょうゆ大さじ 1/2  
黒こしょう(粗びき)適量

1. ゴーヤは縦半分に切ってワタと種を除き、2~3mm 厚さに切る。豚肉は 1~2cm 幅に切る。豆腐は紙タオルで水けを押さえ、卵は軽く溶く。
2. フライパンにサラダ油大さじ 1/2 を強火で熱し、豆腐を大きくちぎって並べる。塩少々をふり、全体を焼きつけて皿に取り出す。  
さわらずに焼き色をつけてから返し、しっかり熱くなるまで火を通します。
3. フライパンにサラダ油大さじ 1 を足し、ゴーヤを広げて塩小さじ 1/2~2/3 をふる。少ししんなりとして色鮮やかになるまで炒め、**2**の皿に取り出す。  
ゴーヤもあまりさわらず、焼き色がついたら上下を返します。  
フライパンにサラダ油大さじ 1/2 を足し、豚肉を広げ入れ、塩小さじ 1/4、こしょう少々をふる。
4. 肉の下側に焼き色がついたら **2**を戻し入れ、しょうゆ大さじ 1/2 を鍋肌から回し入れる。  
材料を別々に焼き炒めてから合わせるのが、土井流チャンプルー。  
水けが出ることもなく、シャキッとふんわりまとまります。
5. 溶き卵を 2 回に分けて回し入れ、そのつど上下を返してざっと混ぜる。器に盛り、黒こしょう適量をふる。

## 8月行事予定

8月 Casa 夏祭り、清水みなと祭り  
9月 明光会運動会、総合防災訓練  
虐待通報・苦情受付  
6月の通報は0件です

各種お問い合わせ(054-340-6005、080-1339-3151) 担当者:梶山寛治  
ホームページあります! [明光会 静岡](#) クリック!