citta 便り

社会福祉法人 明光会　citta　　～8 月号～　令和 6 年 7 月 20 日

蝉の声に暑さを覚える今日この頃、皆様にはその後、お変わりなくお過ごしのことと存じます。
2024 年も瞬く間に半年が過ぎ去り、今年もじりじりと汗ばむ夏がやってまいりました。
さて、8 月 10 日(土)11 日(日)12 日(祝月)と、静岡市街にて夜店市が開催されます。
明光会も、呉服町スクランブル交差点のサンカメラ様前付近にて出店を行いますので
皆様ぜひお誘いあわせの上お立ち寄りくださいませ。

社会福祉法人 明光会　　理事長 寺田千尋

いよいよ夏休みスタート！

学校の宿題を集中して
取り組むことができました！

いよいよ夏休み開始です！
「学校でプール入ったよ！」と報告を
してくれます。
プールに入り少しお疲れな姿も見られます
が、しっかりと宿題や公文に取り組むこと
ができ、日々成長を感じています。

みんなでカードゲームを楽しんだり
お互いにルールを教え合う姿もみられます

帰りに笑顔でハイポーズ☆

公共交通機関を使って
cittaに通う練習をしました！

８月の健康コラム

暑い日が続きます。熱中症に注意‼

熱中症は気温の高さだけでなく、湿度も大きく関係しています。
気温が 28℃の時でも湿度が 70%を超えると熱中症になる危険が高くなります。
室温を調節する時は、気温だけでなく湿度を下げるようにすると
冷えすぎを防ぎながら、熱中症を予防することができます。元気に暑い夏を乗り越えましょう！

＜熱中症の症状は？＞

めまい、ふらつき、頭痛、倦怠感、吐き気、嘔吐等様々です。
水分が飲めない、意識がもうろうとしている時は、迷わず医療機関に受診しましょう。

＜応急処置の方法は？＞

・涼しい場所に移動させ、ベルトなど身体を締め付けているものがあれば緩める。
・保冷剤などで、首のまわり、両わきの下、太ももの付け根などにある太い血管を冷やす。
・電解質の補給ができるスポーツドリンク、経口保水液を少しずつ飲ませる。

＜予防方法は？＞

・こまめに水分をとる。（塩分などの電解質のとれるものを一緒に摂る）
・日ごろから軽い運動をし、汗をかくようにする。
・睡眠を十分にとり体調を整える。

本部献立紹介

調理部より

【盆汁】

三重県の家庭で食べられている７種類の夏野菜をいれた味噌汁で、「七色汁」とも呼ばれています。
昔はお盆に殺生をしてはいけないとされており、その間は肉や魚を食べず、代わりとして栄養たっぷりの
盆汁が作られたとされています。

【材料（４人分）】

なす	１本
かぼちゃ	80g
さやいんげん	３本
人参	1/4 本
里芋	中１個
油揚げ	小１枚
みょうが	中１個
水	600ml
顆粒だし	小さじ１
赤味噌	大さじ２

【作り方】

1. なす、かぼちゃ、さやいんげん、人参、里芋、油抜きした油揚げを食べやすい大きさに切る。 なすは水に浸け、みょうがは輪切りにして水に浸けておく。
2. 鍋に水、顆粒だしを入れて加熱する。
3. 沸騰したらかぼちゃと里芋を入れ、柔らかくなってきたら人参、なす、さやいんげん、油揚げを入れる。
4. 具材に火が通ったら味噌を溶かし入れる。
5. 器に盛り、みょうがをのせる。

行事予定

○ ８月
３日（土）夏祭り

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　054－270－7103
担当者：富田　浩子
ホームページあります！
明光会　静岡　クリック