citta 便り

社会福祉法人 明光会　citta　　～11 月号～　令和 6 年 10 月 20 日

秋晴れの陽気が心地よい季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。
さて、先日の第６４回社会福祉法人明光会　明光学館大學開所記念　合同文化祭に際しましては、
ご多用の中を多くのお客様にご来駕賜り、誠にありがとうございました。
お陰様で、利用者の皆様が力一杯の舞台発表を行なうことができました。
来月 11 月 9 日(土)には、第 64 回 社会福祉法人明光会　明光学館大學開所記念 明光祭を
静岡県総合社会福祉会館シズウエルにて開催致します。こちらも毎年利用者様に楽しみにしていただいている
明光会の一大イベントとなっております。ぜひご来場賜りますようお願い申し上げます。

社会福祉法人 明光会　　理事長 寺田千尋

宿題や公文が終わった後に
輪になっておやつを食べる姿や
あそびを楽しむ様子が見られ
にぎやかな citta です★

トロワからトウモロコシをいただきました！

児童館で恐竜ハウスを楽しみました！

みんなで黒ひげ
危機一発に挑戦！

公文の宿題を頑張っています！

あさはた緑地でザリガニを捕まえました！

お気に入りのクリックス

11 月の健康コラム

健康づくり推進センター
看護師　金山宗大

家庭でできる感染予防

感染症の流行する季節となってきました。自宅でできる感染症予防策の基本は、やはり「手洗い」です。
帰宅後、食事前、トイレの後にはしっかり手を洗うようにとくに注意しましょう。
また、感染症を予防するためには、上で述べたような病原体を体内に取り込まない対策を行うことが大切です。
しかし、対策を徹底しても病原体の侵入を完全に防ぐことはできません。
感染症にかからないようにするためには、体内に病原体が侵入した病原体を退治する
「免疫」の機能を正常に保つことが大切です。以下の対策を行いましょう。

- **睡眠や休息をしっかりとって疲れをためない**
- **できるだけストレスのない生活を送る**
- **規則正しい生活リズムを心がける**
- **栄養バランスの良い食事を摂る**
- **排便習慣を整える**
- **喫煙や過度な飲酒を避ける**

おわりに：感染症予防の三原則は「感染源の排除」「感染経路の遮断」「健康・免疫の管理」です。
感染症にかからないようにするには、感染源を避け、手洗いなどを励行して持ち込まない、広げないようにすると同時に、生活習慣を整え抵抗力のある体をつくることが大切です。

本部献立紹介

【打ち込み汁】

調理　管理栄養士
福島　千帆里

打ち込み汁は讃岐の農村の日常食として、どこの家庭でもよく作られており、野良仕事を終えた主婦が手早く作る、うどんと季節の野菜をふんだんに使った汁物料理の一つとされています。

【材料（4 人分）】

生うどん（塩抜き）　4 人分
※通常のうどんの場合は
味噌の量を減らして調整

大根	200g
人参	100g
さといも	150g
ごぼう	100g
ネギ	2 本
油揚げ	1 枚
鶏もも肉	100g
味噌	100g
だし汁	1.2L

【作り方】

1 大根、人参、油揚げは 3cmの長さの短冊切りにする。
さといもは皮をむいて茹でてぬめりをとり、他の材料より大きめに切る。
2 さといもは皮をむき一口大に切り、塩をまぶしてぬめりを洗い流す。
3 鶏肉は一口大に切る。ごぼうは大きめのささがきに切り、
水に浸けてあく抜きをする。
4 鍋にだし汁を入れ、大根、人参、油揚げ、さといも、鶏肉、ごぼうを入れて
煮る。沸いたらうどんを入れ、7～8 分煮て味噌で味を整える。
5 3cmの長さに切ったネギを加え、器に盛る。

行事予定

○　11 月
・11/9(土)第 64 回 社会福祉法人明光会
明光学館大學開所記念 明光祭
・11/30(土)12/1(日)第 49 回福祉楽市

虐待通報・苦情受付

9 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！