citta 便り

社会福祉法人 明光会　citta　　～12 月号～　令和 6 年 11 月 20 日

秋の深まりとともに、日々の寒さが増してきました。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明光祭に際しましては、
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。
おかげ様で利用者様の笑顔あふれる一日となったことはひとえに皆様の温かいご支援の賜物と、厚く御礼申し上げます。
また、11 月 30 日(土)、12 月 1 日(日)には、第４９回福祉楽市が株式会社大丸松坂屋百貨店 松坂屋静岡店本館８階催事場にて開催されます。今年を締めくくる毎年恒例のおたのしみ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

麻機緑地では
様々な体験ができました

朝、夕の寒暖差もだんだんと
大きくなってきました。
体調管理に気を付けて活動を
行っていきます★

麻機緑地でわらを編む
貴重な体験をしました！

宿題が終わった後はお絵描き
で楽しんでいます

チッタとラパンの交流★
二人仲良くハイチーズ！

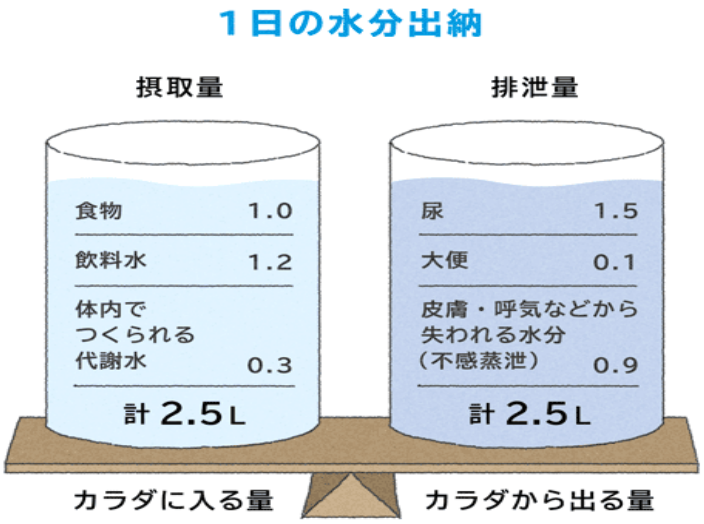
お天気の良い日には
公園へ遊びに行きます

12 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

冬場こそ、水分補給をこまめにしましょう！

私たちのカラダは普通に生活していても、1 日に約 2.5 リットルもの水分を失っています。
その中には、皮膚や粘膜、あるいは呼気から水分が失われる「不感蒸泄」と呼ばれるものがあります。
不感蒸泄は、安静時で 1 日約 900ml と言われていますが（下図）、気温が低く、
空気の乾燥した冬の環境では不感蒸泄によって失われる水分量が増えることが報告されています。



冬は汗をあまりかかないため水分を失っている自覚が少なく、夏場に比べ水分摂取の機会が減ることで、脱水を引き起こす可能性があります。
また、寒いからと暖房機器を使用したまま寝ると、部屋の湿度がさらに下がり、不感蒸泄量も増えると考えられます。低湿度の環境においては、カラダが乾きやすいことを心にとめておきましょう。
夏に比べ発汗量が極端に少なくなる冬は、ノドの渇きを感じにくく、飲水量も減少します。加えて、近年はマスクの着用で口やノドの湿度が保たれるため、乾燥を感じにくくなる傾向がありますので意識的な水分補給を心がけましょう。

【冬の健康管理対策】

1. 距離を保つ：人との間隔はできるだけ（最低1メートル）開けましょう
2. 衛生を保つ：家に帰ったらうがいをして石鹸で丁寧に手を洗いましょう
3. 水分を保つ：のどの渇きを感じにくいことを意識し、しっかり水分を補給しましょう

本部献立紹介

調理　管理栄養士
福島　千帆里

【よごし（野菜のごま味噌あえ）】

ゆでた野菜を細かく刻み、味噌と和えて炒めた料理です。
夜に作り置きをして翌日の朝に食べることから「夜越し」の意味で「よごし」と呼ばれるようになったそうです。
大根葉やなす、里芋の葉、干し野菜など、その時々で季節や地域に合った食材が使われています。

【材料（4 人分）】

大根の葉	100g
味噌	大さじ 1
ごま油	少々
ごま	少々
みりん	少々
砂糖	大さじ 1

【作り方】
① 大根の葉をゆで、水にとってアク抜きをする。
② ①をしっかり絞り、細かく刻む。
③ 鍋にごま油を入れて 2.を加えて炒め、味噌、砂糖、ごま、みりんで味付けする。

行事予定

〇12 月の予定
・11/30(土)、12/1(日)第 49 回福祉楽市
・12/21(土)ラバンクリスマスイベント
・12/28(土)～1/6(月)休所日

虐待通報・苦情受付

10 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！