citta 便り

社会福祉法人 明光会　citta　　～1月号～　令和6年12月20日

心地よい冬晴れの続くこのごろ、お元気でお過ごしでしょうか。
今年もいよいよ残り半月となりました。
当会の本年は、４月にレキシア鷹匠にて明光学館大學を開所しましたことや
様々なイベントを通じて地域の皆様との関りを深めることができ、大変実りのある１年となりました。
これもひとえに皆様の温かいご支援の賜物と、職員一同深く感謝致しております。
来年も幸多き一年になりますよう、お祈りいたしております。

社会福祉法人 明光会　　理事長 寺田千尋

おやつを食べて元気を回復。
公文も集中力アップします。

肌寒い日々が続いておりますが
新しい仲間もたくさん増え
毎日にぎやかな citta です☆
体調を崩しやすい時期でもありますの
で、手洗いうがいをしっかり行う
ようにしていきましょう。

実習先にレキシア鷹匠の「就労継続Ｂ型トロワ」を選んでいただきました。いつもの citta での表情とは違い、お仕事モードで頑張っていました。

お友達との遊びの時は、
自然と笑顔がいっぱい
になっています。

「明日から修学旅行に行ってきます」
元気に挨拶をして帰りました。
お土産話しを聞かせてね！

押さない！駆けない！
喋らない！戻らない！

防災訓練を行い、
「お・か・し・も」の
お約束を守りました。

明光祭では、マジックショー、
ゲーム、お買い物を楽しみました。

１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

～感染性胃腸炎に注意しましょう!～

この時期はノロウイルスによる感染性の胃腸炎が多くなってきます。
症状としては嘔吐・下痢・腹痛・発熱が１～2 日程度続いて回復に向かいますが、
症状が消えても数日～１か月程度糞便とともにウイルスが排出される為、家庭内に広がってしまうことがあります。
症状が良くなっても、トイレの後や、調理の前などは石鹸を使った30秒以上の手洗いを心がけてください。

【嘔吐や糞便の処理方法】
・必ず手袋、マスク、（可能ならアイガード）を着用して直接触らない。
・アルコール消毒はノロウイルスに対して使用しても効果がありません。
500ml のペットボトルに漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム）キャップ 2 杯と水を入れて消毒してください。
・嘔吐による飛沫は辺りに飛ぶので広範囲に消毒してください。
・汚れがあると消毒効果が薄れるので、汚物を処理した後に再度の消毒も重要です。
・金属類に次亜塩素酸ナトリウムを使用すると錆が発生しやすくなるので、消毒後は水拭きを行ってください。
※以上に注意し、家庭内・施設内で感染が広がらないように、迅速に医療機関へ受診しましょう。

本部献立紹介

調理　管理栄養士
福島　千帆里

【とろろ汁】

東海道五十三次の 20 番目の宿場町であった静岡市葵区丸子の名物で、スタミナがつく料理として人気があったそうです。
歌川広重の浮世絵や、松尾芭蕉の俳句にも登場しています。

【材料（4 人分）】

自然薯（すりおろし）	500g
だし汁	１と１/2 カップ
味噌	大さじ１強
醤油	小さじ１
ごはん	600g
青ネギ	適量
のり	適量

【作り方】
1. だし汁を温め味噌と醤油をあわせ、冷ましておく。
2. すりおろした自然薯をすり鉢でよくすり、１を加えてさらにすり混ぜる。
3. ごはんに 2 をかける。
4. お好みで、3 に青ねぎ、のりをちらす。

行事予定

○　１月
年始1月4日(金)～
お正月あそび大会

虐待通報・苦情受付

11 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!