citta 便り

社会福祉法人 明光会　citta　　～2 月号～　令和 7 年 1 月 20 日

明けましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願い致します。
皆様のご支援・ご理解をいただき新年を迎えることができ、身も心も引き締まる思いです。
皆様にとって幸多き一年となりますようにお祈り申し上げます。
さて、昨年末より施設内にてインフルエンザや風邪等の感染症が広がっております。
法人内では活動後や食事前の手洗い・うがい等で感染症対策に取り組んでおりますが
ご家庭内におきましても引き続き感染症予防対策をして頂き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

宿題を頑張った後は
お絵描きのお楽しみに時間です。

寒さが一段と増す時期になりましたが
元気で笑顔溢れるcittaです☆
体調管理や予防に気を配り、
年度末に向けて復習や出来る事を増やし、新学年の準備を進めていきます。

夕食後にお皿洗いの
お手伝いをしました！
出来ることが増えて嬉しいね！

お友達とのカードゲームは白熱した戦いになり盛り上がりました！

いつもの通学路は秋も終わりに近づき冬の訪れを感じられるようになりました。

「大阪楽しかったよ！」と修学旅行のお話をたくさんしてくれました。
久しぶりの公文も頑張りました！

パズル遊びで楽しく
ひらがなの勉強中！

健康づくり推進センター
看護師　金山宗大

２月の健康コラム

～感染性が流行してるので注意してください！～

ウイルス感染症は、ウイルスが原因で発生する様々な病気です。
これには風邪やインフルエンザ、COVID-19 などが含まれます。
ウイルス感染症は、ウイルスという微小な病原体が体内に侵入し、細胞に入り込むことで発生します。
ウイルスは細菌とは異なり、自らを複製する能力を持っておらず、宿主の細胞を利用して増殖します。
この過程で、感染した細胞は破壊されたり、正常な細胞の機能を妨げたりします。
感染症の症状は多岐にわたり、発熱、咳、喉の痛み、倦怠感などがあります。
ウイルス感染症は、空気中の飛沫、直接的な接触、感染者が触れた物を介して広がります。
また、免疫力が低下していると感染しやすくなります。
そのため、日常生活においては手洗いやマスクの着用、バランスの取れた食事や運動を心掛けることが予防に重要です。
特に、インフルエンザウイルスや新型コロナウイルスによる感染症は、社会に大きな影響を与えることがあるため、予防策を意識することが重要です。
感染症の流行を防ぐためには、早期の対策がカギとなります。

本部献立紹介

調理　管理栄養士
福島　千帆里

【大平】

広島県大竹市に伝わる根菜類や鶏肉などを使った煮物で、汁気が多く汁ごといただくのが特徴です。
器に大きな平たいお椀が使われることから、「大平」と呼ばれるようになったそうです。

【材料（4 人分）】

こんにゃく	150g
人参	80g
ごぼう	60g
さといも	200g
さやいんげん	20g
鶏もも肉	120g
れんこん	100g
大根	120g
干し椎茸	4 枚
厚揚げ	1/2 枚
醤油	大さじ 1.5
砂糖	小さじ 1
みりん	大さじ 0.5
酒	大さじ 1
塩	小さじ 0.5
油	大さじ 0.5
だし汁	520ml

【作り方】

1. こんにゃくは食べやすい大きさにちぎり、下茹でする。
2. れんこん、人参、大根、ごぼうを乱切りにし、水に浸してあくをとる。
3. 干し椎茸はぬるま湯でもどして一口大に切る。
4. 厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、一口大の角切りに、さといもは乱切りにする。さやいんげんはゆでて半分にきり、盛り付け時に彩りとして使う。
5. 一口大に切った鶏肉を油で炒め、だし汁と 1、2、3 の野菜を加え、調味料を入れてやわらかくなるまで煮る。
6. さといも、厚揚げをいれ、火が通ったら、さやいんげんとともに盛り付ける。

行事予定

〇2 月の予定
節分

虐待通報･苦情受付

12 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！