citta 便り

社会福祉法人 明光会　citta　　～3月号～　令和7年2月20日

日に日に厳しい寒さも和らぎ、春の陽気を感じられるようになりましたがいかがお過ごしでしょうか。
学園内でも春の訪れを待ちわびる心と共に賑やかになり私も元気をもらっています。
春光を受けて、みなさまのますますのご発展をお祈りしております。

社会福祉法人明光会　理事長　寺田千尋

春の訪れを感じる季節となりました。
卒業や進級が近づくにつれ、子どもたちの成長を感じる日々が続いています。
季節の変わり目ですので、体調管理には気を付けていくようにします。

年末はcitta の大掃除を行いました。
協力して綺麗にお掃除をして、新年を気持ちよく迎えることができました。

鷹匠周辺のお散歩の時間もお楽しみの時間になっていました。

手作りの温かいランチは、毎回好評です。

宿題や公文の学習タイムが終わったら、お楽しみの時間。
お友達とのゲームや、時には一人で読書を楽しむなど、自分で遊びを見つけて楽しんでいます。

３月の健康コラム

～花粉症を予防しよう!～

春になると多くの人が、つらい症状に悩まされる「スギ・ヒノキ花粉症」。毎年、花粉症の症状が出ている人は、花粉が飛び始める前から早めに医療機関に相談することが大事です。花粉の時期は、天気予報でも花粉飛散情報が提供されますので、そうした情報を確認し、万全の花粉症対策と早めの予防を心掛けましょう。

花粉症対策のポイントは?

花粉の飛散シーズンは、体に侵入する花粉をいかに少なくするかが、花粉症対策の重要なポイントです。花粉が体内に侵入しないようにすることは、花粉症の症状を軽減するだけでなく、まだ花粉症でない人にとっては、花粉症の発症を防ぐ効果が期待できます。

花粉の体内侵入を防ぐために、花粉の飛散量が多い昼前後や夕方は、外出を避けるようにしましょう。

マスクの着用

マスクをつけることによって、通常のマスクでも花粉をおよそ 70%減少し、花粉症用のマスクでは、およそ 84%の花粉を減少させる効果があるとされています。顔にフィットし、息がしやすいもの、衛生面からは使い捨てのもの、性能的な面からは不織布のマスクがおすすめです。

メガネを着用

花粉症用のメガネも販売されていますが、通常のメガネを使用するだけでもメガネをしていないときより、目に入る花粉量は減少します。コンタクトレンズを使用している人は、コンタクトレンズによる刺激が、花粉によるアレルギー性結膜炎を悪化させてしまうので、メガネに替えたほうがよいと考えられています。

花粉が付着しにくい服装

外出時は、ウールなどの花粉が付着しやすい衣類は避け、綿、ポリエステルなど花粉が付着しにくい衣類を選びましょう。また、頭と顔は花粉が付着しやすい部分ですが、帽子をかぶることで、頭への花粉の付着量を減らすことができます。

本部献立紹介

調理　管理栄養士
福島　千帆里

【鶏汁】

一世帯当たりの鶏肉年間購入量が全国トップレベルの大分県では、古くから鶏肉を使った郷土料理が食べられています。鶏肉の身を「鶏めし」に、余った身の切れ端や鶏ガラを「鶏汁」に使うなど、セットでつくられることも多かったようです。

【材料（4 人分）】

鶏肉	150g
ごぼう	1.5 本
だし汁（鶏ガラ）	600cc
油	大さじ 1
砂糖	大さじ 1
みりん	大さじ 1/2
酒	大さじ 2
醤油	大さじ 2

【作り方】

1 鶏肉を 1cm角に切る。
2 ごぼうをささがきにして水にさらしアクをとる。
3 鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。
4 鶏肉の色が変わったら、ごぼうを加えて炒める。
5 だし汁を加え、アクを丁寧にとる。
　具材がやわらかくなったら、調味料で味を整える。

行事予定

○ ３月
　ひなまつり制作
　お買い物外出

虐待通報･苦情受付

１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!