

# citta 便り

社会福祉法人 明光会 citta ～2月号～ 令和6年1月16日

明けましておめでとうございます。

皆様のご支援・ご理解あって清々しい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、昨年より施設内にてインフルエンザの感染が広がっております。

法人内では感染症対策に全力で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手洗い・うがい等で予防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



本年も citta をよろしく願いたします



公文では100点になるまで頑張ります！

お友達の分もお片付け



オリジナルのクリスマスツリーを制作



お天気の良い日に駿府城公園へお散歩に行きました



楽しみなおやつの時間♪  
Citta 特製のお金で計算をしながら、  
お買い物を楽しみます

# 2月の健康コラム

健康コラム



～感染予防に重要な「衛生的手洗い」とは～

手指は病原微生物の伝播媒体の1つです。

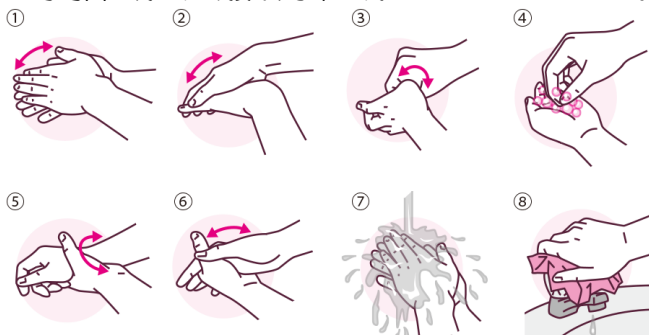
つまり、石けんを用いた手洗いを正しく行うことで交差感染を防ぎ、支援者と利用者を感染から防御することができます。衛生的手洗いとは、対象の皮膚や粘膜に触れる支援を行う前の手洗いのことです。

手指の皮膚表面にみられる汚れを除去するとともに、

感染の原因となる有機物や大腸菌および黄色ブドウ球菌などの通過菌を除去し、接触感染を防ぐことができます。

## 【手洗い方法の正確な手順】

1. 手のひらと手のひらをすり合わせて洗います。
2. 手の甲をもう片方の手のひらで洗います。
3. 親指をもう片方の手で包み、もみ洗います。
4. 指先をもう片方の手のひらで洗います。
5. 両手首を洗います。
6. 指を組んで指の間もていねいに洗います。
7. 両手の指先を上に向けて、流水で洗い流します。



15秒は水で洗い流すようにしましょう！

正しい手洗いをする事で感染予防の効果が期待できるので意識して実践していきましょう！

## 2月の本部献立紹介

### 【材料(1人分)】

豚肉(もも)スライス	12g
揚げかまぼこ	8g
ごぼう	20g
にんじん	10g
糸こんにゃく	20g
サラダ油	1g
もやし	20g
昆布だし	0.4g
醤油	3g ☆
砂糖	2g ☆
みりん	1g ☆
酒	1g ☆
塩	0.2g ☆



調理部より

### 浦上そぼろ

宣教師が長崎に伝えた浦上地区の郷土料理です。  
ちゃんぽんに次いで、長崎の給食では定番の献立です。



### 【つくりかた】

- 1 豚肉、揚げかまぼこは細切りにする。
- 2 ごぼうは、ささがきにし、下ゆでしておく。
- 3 にんじんは千切りにし、糸こんにゃくは食べやすい長さに切っておく。
- 4 鍋にサラダ油を熱し、豚肉を入れて炒める。  
そこへ、にんじん、糸こんにゃく、揚げかまぼこ、もやし、ごぼうの順に加えていき、火の通りにくいものから炒めていく。
- 5 全体に火が通ったら、☆を加えてサッと煮る。

## 行事予定

- 2月
- ・豆まき
- ・バレンタイン制作

## 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!