

citta 便り

社会福祉法人 明光会 citta ~4月号~ 令和6年3月20日

令和5年も年度末となりました。

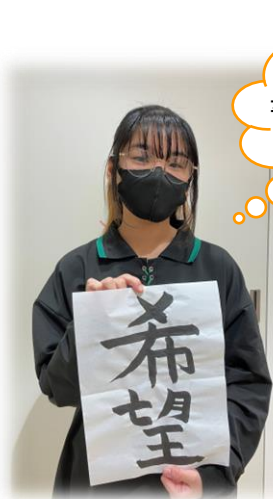
今年度は当会の創立60周年の記念事業で集大成となる明光會館レキシア鷹匠の開所や、各イベントやお出かけの行事も従来通りの開催となり、明るい兆しを感じる1年となりました。いつもあたたかく応援をしてくださる保護者の皆様に御礼申し上げます。

さて、いよいよ4月には明光学館大學が開所いたします。

ホームページ等でも情報を公開しておりますので、ぜひご覧くださいませ。

社会福祉法人明光会 理事長 寺田千尋

新しい仲間がどんどん増えてきています！



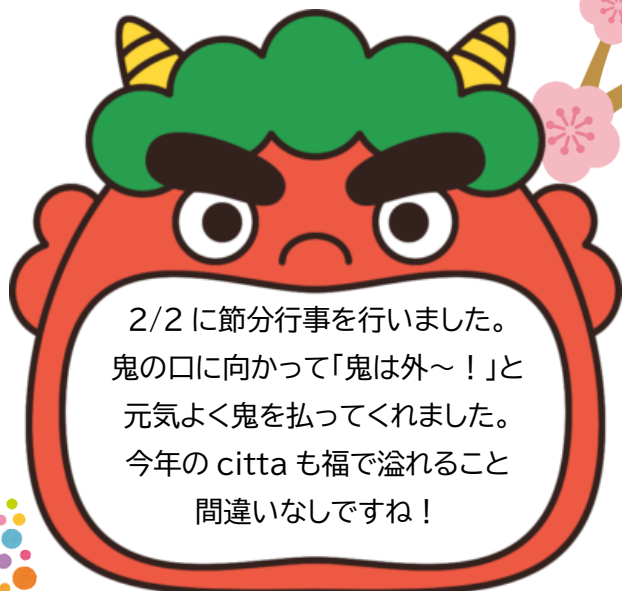
書初めがんばりました！



2人でやるとあっという間に
終わったね！
手伝ってくれてありがとう！



暖かくなり
少しずつ春を感じます



2/2に節分行事を行いました。
鬼の口に向かって「鬼は外〜！」と
元気よく鬼を払ってくれました。
今年のcittaも福で溢れること
間違いなしですね！



4月の健康コラム

健康コラム



～消毒できるもの・できないもの～

近年、外出先でもアルコール消毒をする機会が多くあります。

アルコール消毒は感染症の予防としてとても大切ではありますが、その反面手洗いが忘れられがちとなります。

右の図のようにアルコール消毒のみでは除菌として効果が期待できないノロウイルスやロタウイルスなどの胃腸炎を

引き起こすウイルスも存在します。

手洗いうがいが基本であることを忘れずに予防していきましょう！

冬に流行する主なウイルス感染症の予防策

	病原	マスク着用	せっけん・流水で手洗い	アルコール消毒	ワクチン
インフルエンザ	インフルエンザウイルス	○	○	○	○
RSウイルス感染症	RSウイルス	○	○	○	なし
感染性胃腸炎	ノロウイルス	△	○	▲	なし
	ロタウイルス	△	○	▲	○
新型コロナ感染症	新型コロナウイルス	○	○	○	○

○=有効、△=嘔吐物や便の処理の際に必要、▲=一般的なアルコール消毒液は効きにくい

正しい除菌方法について

テーブルなど様々な個所を消毒・除菌の為に拭くことがあると思います。

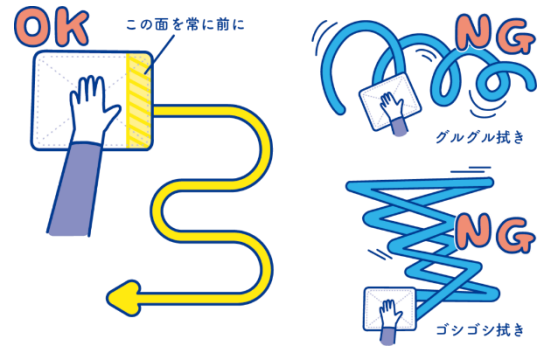
この際に一方向に拭かず、図のようにゴシゴシと拭いてしまうと、

一見きれいになるように思えますが、

かえって汚れや菌を広範囲に引き伸ばすことになってしまいます。

急いでいる時などはゴシゴシと拭きがちですが、こういったひと手間に

に注意するだけでも感染予防につながるので意識してみましょう。



4月の本部献立紹介

【材料(1人分)】

鶏もも肉(2cm角切り)	20g
れんこん(乱切り)	10g
ごぼう	15g
板こんにゃく(一口大)	20g
にんじん(乱切り)	20g
乾しいたけ(1.5cm角切り)	1g
厚揚げ(2cm角切り)	30g
さやえんどう(半分に切る)	5g
サラダ油	5g
清酒	1g
砂糖(三温糖)	2.5g
濃口醤油	5g
だし汁+乾しいたけの戻し汁+水	30g

【がめ煮】

「がめ煮」は、福岡県の北部を「筑前の国」と言っていたことから、別名「筑前煮」とも呼ばれます。「がめ煮」の名の由来には諸説があります。鶏肉や野菜など色々な材料を使うので、博多の方言で「寄せ集める」という意味の「がめくりこむ」から名付けられたという説や、豊臣秀吉が朝鮮に出兵するために博多に立ち寄った時に、博多の川や沢にいるスッポンを捕まえて野菜と一緒に煮たことから、スッポンを博多弁でいう、「がめ」からきたという説もあります。

【下ごしらえ】

- ・厚揚げは油抜きする。
- ・板こんにゃくとさやえんどうは、それぞれ下茹でする。
- ・乾しいたけは洗って水で戻し、戻し汁はだし汁として使う。

【つくりかた】

- 1 鍋にサラダ油を熱し、鶏もも肉に清酒をふり入れて炒め、少しの砂糖(三温糖)、濃口醤油で下味を付け、れんこん、ごぼう、こんにゃく、にんじん、戻しいたけを炒める。
- 2 さといもとだし汁を加えて煮る。
- 3 厚揚げ、残りの砂糖、濃口醤油を加えて煮込む。
- 4 さやえんどうを入れ、仕上げる。



行事予定

○ 4月
・始業式

虐待通報・苦情受付

2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!