citta 便り

社会福祉法人 明光会　citta　　～7 月号～　令和 6 年 6 月 20 日

色鮮やかな紫陽花の花とともに梅雨の時期がやってきました。
皆様お元気でお過ごしのことと存じます。
昨月５月１８日(土)には、第６４回社会福祉法人明光会 明光学館大學開所記念合同大運動会を開催し、
多くのご利用者様・保護者様・各所ご関係者様にご来場いただき御礼申し上げます。
今後も、各イベントを通じて、地域との交流を深めていきたく、
ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

社会福祉法人 明光会　　理事長 寺田千尋

たくさんのお友達と
いろいろな思い出を作っています

オセロゲームをやりました！
ルールを確認しながら遊びました！

新しいお友達も、チッタに慣れ元気な声が
たくさん聞こえる場となってきました。
学校の宿題や、公文学習に集中して取り組
む友達の姿をみて
「僕も公文やるよ！」「100点頑張ったよ」
と、切磋琢磨している様子が見られました。

説明書を一生懸命読み,
大きな風船を作ることができました！

音読や算数など
学校の宿題も頑張っています！

1階に劇団四季 CATS の絵を
描いていただきました！
記念写真を撮りました！

7月の健康コラム

☆　夏明け間近‼夏に知っておきたい食中毒対策　☆

夏は冬のウィルスによる食中毒と違い、細菌による食中毒が多くなります。
そこで注意点を挙げてみました。

〇症状はどんなもの？

菌の種類にもよりますが早いと3時間、遅いもので1週間程度で腹痛･下痢･吐き気･嘔吐･血便があります。

注意点　①下剤は体の害となる物質を排除する生理反応なので市販の下痢止めは使用しない
②脱水にならないように水分を取る。（飲めない時は、唇を湿らせるだけでも良いです）
③菌の種類によっては後遺症が残るものもあります。医療機関を受診しましょう。

〇予防するにはどうしたら良いのか？

1. 細菌を「付けない」…手･まな板･包丁はよく洗い、肉･魚を切るときに使用したらその都度洗いましょう。
消毒スプレーなどは食べかすがついていると効果がありません。
2. 細菌を「増やさない」…冷蔵庫･冷凍庫を活用し、残ったものは必ず冷蔵庫に入れましょう。
3. 細菌を「やっつける」…75℃以上、1分の加熱で死滅します。中心部までしっかり加熱しましょう。

本部献立紹介

調理部より

冷や汁

宮崎県の代表的な郷土料理で、その起源は鎌倉時代といわれています。
焼いたあじ、イワシをほぐし、焼き味噌をのばした汁に、豆腐、きゅうり、青じそなどの薬味を入れて
アツアツのご飯にかけて食べる夏の名物料理です。
宮崎の暑い夏を乗り切る冷汁は、塩分や水分を適度に摂れる熱中症対策にもなる食べ物です。

【材料（4人分）】

合わせみそ	大さじ4
アジ（三枚おろし）	1枚
きゅうり	2本
大葉	4枚
豆腐	1丁
冷やしだし汁	800ml
すりごま	適量

【作り方】

1 アジを焼いて身をほぐし、すり鉢でする。
2 すり身と味噌を弱火で炒り、固まってきたら火をとめる。
3 冷たいだしで、焼き味噌をとかす。
4 きゅうりは薄切り、大葉は千切り、豆腐は一口サイズに切り、3に加える。
5 すりごまを加えてまぜ、ごはんにかける。

行事予定

〇　7月
･七夕イベント

虐待通報･苦情受付

5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