

# citta 便い

社会福祉法人 明光会 citta ~7月号~ 令和5年6月20日

梅雨の晴れ間の青空に心和む今日この頃、皆様はいかがお過ごしでしょうか。明光會館レキシア鷹匠が6/1に無事オープンを迎えました。ぜひ一度お立ち寄りください。

今後も、職員一同、より一層ご利用者様の支援に取り組んでまいりたいと思います。梅雨冷えに体調を崩されませんように、ご家庭においても体調にお気をつけください。

社会福祉法人 明光会 理事長 寺田千尋

令和5年6月1日

鷹匠拠点に放課後等デイサービス citta(チッタ)が開所いたしました

静岡市の中心地である「鷹匠」の街へ出かけることで刺激を受け、人とのかかわり豊かな経験を育んで欲しいとの思いを込め、「まち」という意味の citta と名づけられました。



令和5年5月22日 開所式の様子

## 活動の様子

下校後や学校休校日には、公文書の学習や、野外活動等を通じて様々な経験を積んでいきます。



## 本格的な夏到来！熱中症に注意しましょう！

健康コラム



<熱中症とは>

体温が上がり、体内の水分、塩分バランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、体温の上昇や、けいれん、頭痛などの症状を起こす病気のことです。特に乳幼児、高齢者は要注意！他に肥満の人、寝不足や疲れて体調が悪い人、二日酔い、下痢の人にも注意が必要です。

<起こりやすい場所>

気温が高い・湿度が高い・風が弱い・日差しが強い・照り返しが強い・  
気温が低くても湿度が高いと熱中症にかかりやすくなります。最近では室内での救急搬送も多くなり、室内型熱中症が注目されています。

<症状>

I度…立ちくらみ、筋肉痛、大量の発汗 II度…頭痛、嘔気、嘔吐、倦怠感 III度…意識障害  
けいれん、手足の運動障害があり、II度以上の場合は医療機関への受診、救急搬送が必要になります。

<応急処置>

涼しい場所に移す・衣類を脱がせ体内の熱を外に出す・うちわ、扇風機などで仰いだり、氷嚢などで首や、わきの下、太ももの付け根を冷やす。など行い体温を下げる・水分(あれば経口補水液やスポーツドリンク)の補給を行う。ただし意識障害のある場合は行わず救急搬送する。

<熱中症の予防の指数「暑さ指数」(WBGT)とは>

①湿度②日射・ふく射などの周辺の環境③気温 の3つを取り入れた指数です。

詳しくは「環境省熱中症予防情報サイト」に掲載されています。屋外での作業やお出かけの時には、気温だけでなく、地域ごと、時間ごとの「暑さ指数予測」を参考にして熱中症を予防しましょう。

## 7月分の本部献立紹介

調理部より

岩手県・郷土の味。わんこそば、冷麺と並ぶ、「盛岡三大麺」のひとつ。甘めの肉みそをのせた、あえ麺です。にんにくやラーユでパンチをきかせ、よく混ぜていただきます。



**【肉みそ】** ・ひき肉 40g

- ・干しいたけ 2枚
- ・しょうが 1/2 かけ

**【A】** ・みそ大さじ 1+1/2 弱

- (25g)
- ・砂糖大さじ 1/2
- ・みりん大さじ 1/2
- ・しょうゆ大さじ 1/2
- ・酒大さじ 1/2
- ・水カップ 1/4
- ・きゅうり 1/2 本
- ・ねぎ 1/4 本
- ・冷凍うどん(細) 2玉
- ・にんにく(すりおろす) 適宜
- ・紅しょうが 適宜
- ・ラーユ 適宜

作り方

1. 【肉みそ】の干しいたけは水に2時間ほどつけて戻し、軸を除いてみじん切りにする。しょうがはみじん切りにする。
2. 鍋にサラダ油小さじ1を中火で熱し、ひき肉をパラパラに炒める。①を炒め合わせ、【A】を順に加えて混ぜ、汁けがなくなるまで、混ぜながら煮詰める。
3. きゅうりは4cm長さの斜め薄切りにし、4~5mm幅の細切りにする。ねぎは斜め薄切りにする。
4. 冷凍うどんは袋の表示どおりにゆでて冷水にとり、水けをよくきる。器に盛って②と③をのせ、好みでにんにく、紅しょうが、ラーユを添える。

## 行事予定

- 7月
- ・ 7月21日  
第63回明光会文化祭

## 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(266-7004) 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!