

citta 便り

社会福祉法人 明光会 citta ～9月号～ 令和5年8月20日

酷暑の毎日がつづきますが、いかがお過ごしでしょうか。

6/1にオープンした明光會館レキシア鷹匠一階のカフェでは、
猛暑に沁みるおいしいスイーツやドリンクを多数ご用意しております。

お出かけの際にはぜひ涼みにお立ち寄りいただければと存じます。

夏の暑さ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

citta に仲間が増えました！

文化祭を見学しました



勉強が終わったらみんなでトランプ！



citta では笑顔が
あふれています



御幸町図書館

県庁展望台より



citta のまわりにはお散歩コースが
たくさんあります

お薬手帳 災害時に持ち出す準備はできていますか

健康コラム



みなさんご自分やご家族が飲まれているお薬の名前をご存じですか？

またいつどの薬を・何錠飲むか正確に伝えることができますか？

災害時大切なお薬を持ち出せなかった場合、お薬手帳は災害時診療録(カルテ)の補助にない、病院や避難所などでお薬が受け取ることができます。

お薬手帳は普段受診の時に使いますので、コピーを取り災害時に持ち出す荷物の中や、お財布、免許証などと一緒に持ち歩いてもよいでしょう。

また最近ではスマートフォンにお薬手帳の機能もありますので活用できますが、災害時はスマートフォンの破損、紛失、充電切れなどが起こりえるので注意が必要です。現在飲んでいるお薬も1週間分ほど荷物と一緒に保管し、新しいお薬と入れ替えるのもよいと思います。またお薬手帳は災害時だけでなく、交通事故や大きなけがをしたとき飲んでいる薬が分かれば早い対応・治療ができます。

お薬手帳は1冊で受診したすべての病院のお薬がわかるよう、受診先・薬局へ提出し処方された薬の記録をはってもらいましょう。

9月分の本部献立紹介▶芋煮



調理部より

島根県の郷土料理 里芋のおいしさを生かした秋の味覚

津和野の郷土料理。あぶり小鯛でダシをとり、里芋と吸口のゆずを入れる。

客人への振る舞いや楽しみの場に欠かせない秋の風物詩。

古くは鉄鍋で大量につくり、農作業の合間に煮返して食べたと言われている。

青野山麓にある笹山という地区でできた里芋は昔から絶品と言われている。



分量：1人前

あま鯛(あぶり鯛) 20g

里芋 70g あま鯛

昆布(だし)

薄口しょうゆ 小さじ1弱

濃口しょうゆ 小さじ1/3

春菊 5g

ゆず少々

1. 里芋は皮をむき、食べやすい大きさに切ってゆで、あくを流す。

2. 昆布だして気長く煮含める。とろ火で2~3時間程度。

3. 小鯛のあぶったものを準備し、身をほぐしておく。

または鯛を焼いてほぐす。

4. 芋が十分にやわらかくなったら、鯛のほぐし身と調味料を加え、味をととのえる。

5. お椀に芋煮を入れ、好みで手でちぎった春菊とゆず皮を飾る。

行事予定

○ 9月

・総合防災訓練

・お月見の会

虐待通報・苦情受付

7月の通報は0件です

各種お問い合わせ 054-266-7004

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!