citta 便り

社会福祉法人 明光会　citta　～9月号～　令和7年8月20日

土用のあとの暑さもことのほか厳しく、しのぎがたい毎日が続いていますが皆様いかがお過ごしでしょうか。園庭では休息をはさみながら遊ぶ子供たちの楽しそうな声がこだましています。各施設ではご利用者様の体調に合わせ、しっかりと休息を取りながら、体の変化に気をつけつつ安全にお過ごしいただけるよう支援してまいります。天候も不安定になりやすい時期ですので、どうぞお身体に気をつけてお過ごしください。

社会福祉法人明光会　理事長　寺田千尋

楽しいおやつタイム♪

UNOをして楽しんでいます。

お友達と楽しくお話ししながら帰ります。

夏の暑さも日に日に増してきましたが、

いかがおすごしでしょうか。

子どもたちの体温調整に気をつけながら、

水分をしっかりとってこの季節を

乗り越えたいと思います。

お気に入りのカードで遊んでいます。

先生とみんなでトランプをしました。

友達と選んだおやつを食べます。

９月の健康コラム

～残暑対策について～

秋になると朝夕は涼しくなってきますが、日中の気温はまだまだ高い日も多いです。この残暑・初秋の時期に現れる疲労感や食欲不振などの症状を、残暑バテ・秋バテと呼ぶことがあります。

夏バテは「7～8 月の激しい暑さ」が原因になることが多いのに対し、残暑バテ・秋バテは暑さに加え「秋特有の気温や気候の変化に対応しきれないこと」が原因になることが多いといわれています。夏バテは暑さがやわらげば回復していきますが、残暑バテや秋バテは暑さだけが原因ではないため回復に時間がかかりやすいです。残暑バテも秋バテも正式な医学的な診断名ではありませんが、長期化すれば本格的な体調不良を引き起こし、感染症や他の病気のリスクも高まります。

水分補給

夏は暑さも厳しく、汗をかいたことを自覚しやすいので、こまめな水分補給を心がけている人も多いと思いますが、涼しく過ごしやすくなると水分補給の意識が薄れがちです。汗をかいていなくても、何もしないで寝ているだけでも、体の水分は減っていき脱水状態を引き起こします。脱水は疲労感や食欲不振などの症状を引き起こし、自律神経の不調の原因になります。最近は秋に入っても日中の暑さが続き、夜まで暑さが続く日も見受けられます。秋は「かくれ脱水」が増える時期ですので、夏と同様にこまめな水分補給を心がける必要があります。

エアコンの使用で室温調整

屋内外の気温差が 5℃を超えないよう室温調節することが自律神経の負担軽減につながるとされていますが、室温が28℃よりも高いと熱中症のリスクが高まります。温度計で室温を確認しながらエアコンの温度設定を調節しましょう。寒いと感じるときは、上着やひざ掛けを使いながら調整するようにしてください。

本部献立紹介

【デミカツ丼】

カツとキャベツを重ねた丼にデミグラスソースをかけたもので、
岡山のとある料理店の創始者が、東京のホテルで洋食の修行中に考案したそうです。

【材料（2 人分）】

米	1 合
豚ロース	2 枚
キャベツ	40g
塩・胡椒	少々
小麦粉	大さじ 2
卵	1 個
パン粉	40g
揚げ油	適量
<ソース>	
デミグラスソース	300g
赤ワイン	大さじ 2
ウスターソース	大さじ 1・1/3
ケチャップ	大さじ 1・1/3
砂糖	小さじ 2
コンソメ	小さじ 2

【作り方】

1 米を炊き、キャベツは千切りにする。
2 豚ロースは筋を切り、よく叩いて塩胡椒を両面にふりかけ下味をつける。
3 卵を溶き、2 に小麦粉、卵、パン粉の順で衣をつける。
4 170℃の油で 3 を 3～5 分ほど揚げる。
5 油から取り出し、5 分を目安に余熱で火を通し、一口大に切る。
6 <ソース>を混ぜ合わせ、中火で温める。
7 炊き上がったご飯にキャベツ、豚ロースカツをのせて、温めたソースをかける。
※お好みでグリンピースを散らす。（分量外）

行事予定

○ 9 月 1 日
防災訓練

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 054－270－7103
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！