citta 便り

社会福祉法人 明光会　citta　～11 月号～　令和 7 年 10 月 20 日

朝晩の冷え込みに、秋の深まりを感じる今日この頃、皆さまにはお変わりなくお過ごしでしょうか。
施設では、11 月の「明光祭・福祉楽市」に向けて準備が進み、にぎやかな雰囲気に包まれています。
明光祭は法人創立を祝う行事で、皆さまに楽しんでいただけるよう工夫を凝らしております。
ぜひご家族・ご友人とお誘い合わせのうえ、お越しください。
季節の変わり目、どうぞご自愛のうえ、穏やかな秋の夜長をお過ごしください。

社会福祉法人明光会理事長　寺田千尋

市役所へ絵画展に行きました。

沢山の絵画を鑑賞できました。

お月見に合わせた制作を
行いました☆

みんなでイオンへ行き
お買い物を楽しみました。

肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、
晩秋の気配が感じられるようになりました。
感染症対策に気をつけながら、
今月も子どもたちと楽しく過ごして
いきたいともいます。

自分でお会計をする練習ができました。

防災訓練を行いました。
紙芝居を使って災害時どのような行動
を取るべきか学びました。

セノバへおでかけ♪
ガンダムと写真を撮りました。

みんなで楽しくおやつタイム♪

11 月の健康コラム

～知っておきたい手洗いの重要性～

感染症の予防のためには、手洗いが大切、というのはみなさんご存知かと思いますが、改めて効果的な手洗いの方法について取り上げたいと思います。
基本的なことではありますが、感染症予防には重要で欠かせない「手洗い」をぜひ今のうちに見直しましょう!

手洗いのタイミング

ある調査によると、帰宅後早めの手洗いをすると、家庭内のウイルス付着量は 7 割以上減少するという報告もあります。
ここでポイントとなるのは、「早め」というところです。
帰宅後、家のあちこちを移動してから手洗いすると、手洗いをするまでの間に、家の中にウイルスが広がってしまいます。帰宅後、すぐに手洗いをすれば、ウイルスを広げずにすみます。

①水で手をぬらし、ハンドソープを取ります。
手のひらをしっかりとこすり合わせて、十分に泡立てましょう。
②手の甲を伸ばすように洗います。
③指の間を洗います。
④親指をねじるように洗います。
⑤指先・つめ先の内側を洗います。
⑥手首も洗います。
⑦流水でよく洗い流します。

本部献立紹介

【けんちょう】

山口県を代表する郷土料理の一つで、豆腐と大根、人参を煮たシンプルな料理です。
様々な由来がありますが、鎌倉にある建長寺で作られていた豆腐と野菜を煮た料理が、下関を通じて山口県に広まったとされています。

【材料（4 人分）】

木綿豆腐	200g
大根	400g
人参	40g
油	小さじ 2
醤油	大さじ 3
酒	大さじ 2

【作り方】

1 豆腐はザルにあげ重石をし、水気をきる。
2 大根と人参は皮をむいて、いちょう切りにする。
3 鍋に油を熱して 1.を崩しながら入れ、豆腐の水気が少し飛ぶ程度に炒め、2.を加えて大根と人参に油が回るまで炒める。
4 調味料を加え、大根に味が染みるまで 10 分程度煮る。

行事予定

○11/1(土)
明光祭(シズウェル)
○11/15. 16. 17
福祉楽市(松坂屋)

虐待通報・苦情受付

9 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!