citta 便り

社会福祉法人 明光会　citta　～2 月号～　令和 8 年 1 月 20 日

明けましておめでとうございます。
皆様のご支援とご理解のおかげで、清々しい新年を迎えることができました。心より感謝申し上げます。 本年が皆様にとって幸多き一年となりますよう、お祈り申し上げます。
さて、年末より感染症の広がりがニュースになっております。 法人内では手洗い・手指消毒の徹底など感染症対策に取り組んでおります。先月号の医務コラムに家庭での手指衛生５つのタイミングに詳しく載せておりますのでご家庭におかれましても、手洗い・うがい等の予防にご協力いただきますようお願い申し上げます。

社会福祉法人 明光会　　理事長 寺田千尋

色のバランスを見ながらクリスマスツリーのオーナメント飾り♬を飾ることができました！

パズルのピースがハマる度にとても喜んで楽しんでいました🐰💛

新年あけましておめでとうございます。
本年もどうぞよろしくお願いいたします。
子どもたちとの楽しい思い出をたくさん作っていきたいですね♪
年度替わりまで残り 3 カ月となりました。
子どもたちの成長を見守りながら、一日一日を大切に過ごしてまいりたいと思います。

久しぶりに公園の遊具で遊びました★

大好きなピンクの靴下に上手にできた♬とイラスト・願い事を書いて見せてくれました☺

世界地図パズルにチャレンジ✨
あっという間に完成できました！

初めての公文に取り組みました。
今後のご成長を
引き続き見守っていきます📖

２月の健康コラム

～冬を乗り切る温活～

【冷えは万病のもと】

現代人の平熱はこの 50 年で約 1℃低下したとか。 冷えは、ちょっとした不調と思われがちですが、実は万病のもと。体温が 1℃下がると代謝が 10%～20%悪くなり、免疫力は 30%も低下します。免疫力が下がれば体は様々なウイルスの影響を受けやすくなり、病気のリスクが高まります。また代謝が落ちると、肥満やむくみ、便秘、肌荒れなどにつながります。 身体を温めて血流を促し、体内のバランスを整えましょう。

★上手に身体を温めるコツ

①筋肉をつけて内側から温める

体から発生する熱の約 60%が筋肉で作られます。中でも太ももの筋肉は、筋肉量が体の中で一番多く、太ももの筋トレが熱を作る上では最も効率的です。普段から体を動かし、筋肉をつけるようにしましょう。

②「ながらスクワット」なら続けやすい！

テレビを見ながら、歯磨きをしながらスクワット。すぐに体が温まるので続けやすく、マメに筋肉を動かす事が冷え性の改善にも有効です。

③ゆっくり入浴、一日一汗

汗が出ると体温が 1℃上がり、免疫力が5～6倍になると言われて います。10 分くらい心地よく浸かって汗が出る“自分の適温”のお風呂で、体を芯から温めましょう。

本部献立紹介

【しもつかれ】

しもつかれとは、鮭の頭と鬼おろしでおろした大根、人参、油揚げなどを酒粕で煮込んだもので、北関東地方に伝わる郷土料理です。旧暦２月の初午の日に無病息災を祈って神社にも備えられ、「七軒の家のしもつかれを食べると病気にならない」という言い伝えも残っているそうです。

【材料（2 人分）】

塩鮭のあら（頭）	400g
大根	1 本（1K）
人参	大 1 本（200g）
油揚げ	4 枚
大豆	100g
塩	小さじ 1/2
醤油	大さじ 2
酒かす	100g
酒	1/2 カップ

【作り方】

1 熱湯に鮭のあらを入れて 1 分ほどゆで、流水で血合いや汚れを取るように洗う。

2 鍋に熱湯 3 カップと酒 1/2 カップを入れ、鮭のあらを入れて強火で 10 分ほど茹で、火を止めてそのままおく。 油揚げは横半分に切って、幅 5mmに切る。

3 大根と人参は皮をむき、鬼おろしでおろす（なければみじん切りにする）。

4 別の鍋に 3.をいれて中火にかけ、野菜の水分が足りないときは 2.のゆで汁を少量加えながら柔らかくなるまで煮る。 鮭のあらを加えて柔らかくなるまで 3～4 時間ほど煮込み、堅い骨を取り除く。 油揚げと大豆を加え、塩、醤油、酒かすを加えて味をととのえる。

行事予定

○2/3　節分

虐待通報･苦情受付

12 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！