citta 便り

社会福祉法人 明光会　citta　～3 月号～　令和 8 年 2 月 20 日

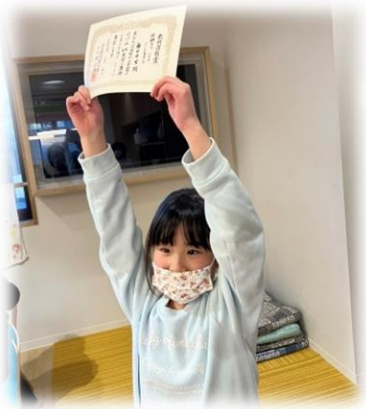
暦の上では春を迎えましたが、まだまだ寒い日が続いています。
皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。
冷たい風の中、頬を赤らめて遊ぶ子どもたちの姿に、こちらまで気持ちが引き締まります。
寒暖差の大きい時期ですので、どうぞ体調に気をつけてお過ごしください。
少しずつ近づく春の気配を、皆さまとともに楽しんでいきたいと思います。

社会福祉法人明光会 理事長 寺田千尋

←糸通しゲームに挑戦して、
色や数字を学びながら
細い糸に糸を通すことを
諦めず挑戦しました☆

食後の休憩タイムには
ドラえもんやジョージの
鑑賞が大人気☺→

寒さや乾燥が気になる時期になりました。
子どもたちは寒さを吹き飛ばす勢いで
元気に通所しています。
感染症、風邪やインフルエンザに負けず、
予防に気を配りながら元気に
過ごしたいと思います。



公文を日々がんばったので
昇級の賞状を授与されました！

Xmas パーティーのケーキ作りは
細かいところまでこだわって
飾りつけ出来ました☆

鷹匠の一加番神社へ初詣に行きました⛩
みんなで感謝を伝えることができました。

絵馬に今年の目標を書き
目標を達成したい！と
やる気満々でした♬

自分で絵馬に目標を
書くことができました✨

３月の健康コラム

～花粉症対策のポイント～

花粉の飛散シーズンは、体に侵入する花粉をいかに少なくするかが、花粉症対策の重要なポイントです。花粉が体内に侵入しないようにすることは、花粉症の症状を軽減するだけでなく、まだ花粉症でない人にとっては、花粉症の発症を防ぐ効果が期待できます。

対策①花粉との接触を避ける
マスク、メガネを着用する
花粉が付きにくい服装にする
手洗い、洗顔を実施する
室内をこまめに掃除する
花粉の少ない時間帯などに上手に換気する
花粉の多い時間帯の外出を避ける

対策②正常な免疫機能を保つ
睡眠をよくとる
規則正しい生活習慣を身につける
バランスの良い食事を取る
適度な運動を行う

このような対策を組み合わせることで、免疫力を向上させつつ花粉症シーズンを乗り切りましょう！

本部献立紹介

【菜の花のお浸し】

県花である菜の花は安房地域では古くから切り花として生産されており、千葉県の特産物になっています。日本には平安時代に中国から伝えられ、ほろ苦さが「早春の味」として親しまれています。

【材料（２人分）】

菜の花	１束
塩	少々
だし	１/２カップ
薄口しょうゆ	小さじ２
みりん	大さじ１/２
かつおぶし	適量

【作り方】

１ 菜の花はパリッとなるまで水につけておく。
２ 塩を加えた熱湯で菜の花を１分～１分半ゆで、
　水にとり、水気をよくしぼる。
３ 鍋にだし、薄口しょうゆ、みりんを一煮立ちさせ、冷ます。
４ 菜の花を容器に入れ、３を注ぎ、味をなじませる。
５ ４を食べやすい長さに切って器に盛り、
だし汁を少量かけかつおぶしをのせる。

行事予定

〇3/3（火）ひなまつり

虐待通報・苦情受付

１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！