

# Lucia 便り

社会福祉法人 明光会 Lucia ~12月号~ 令和5年11月20日

暮秋の候、ますますご健勝にお過ごしのことと存じます。

さて、去る11月5日に実施いたしました明光祭では、ご多用のところ多くのご利用者様・ご家族様・ご関係者様にご来場賜り誠にありがとうございました。

4年ぶりにツインメッセ静岡での明光祭の開催となり、活気あふれる一日となったことはひとえに皆様の温かいご支援の賜物と、厚く御礼申し上げます。

今後も変わらぬご厚誼を賜り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

様々な行事が盛りだくさんの10月でした。

10/14に、第63回明光会運動会が開催されました。Luciaの皆さんは、ルーチェ仰陽の皆さんと一緒に大玉転がしや、玉入れに参加しました。大盛況の運動会でした。

10/26には、藤枝市岡部にあるコスモス畑に行き、玉露の里でお食事をしました。

綺麗に咲いたコスモスを見て、「きれいだね!」と素敵な笑顔を見せてくださいました。

運動会頑張りました!

コスモス  
綺麗だね!

10月よりレキシア鷹匠でカルチャーセンターが開かれています。絵画・陶芸・織物などご自身で希望された教室に参加されました。

これからいろいろな作品がレキシアから出来上がるのが楽しみです!

玉露の里では  
茶そばを食べました!

# 12月の健康コラム

健康コラム

～40歳以上になったら、便潜血検査を受けましょう!～



当施設では、40歳以上の入所利用者様に年1回の便潜血検査を受けていただいています。

今年度も12月に実施を予定しています。

<便潜血検査とは>

便の中に含まれる微量の血液の有無を調べる検査です。大腸がんのふるい分けに有効とされています。

<何がわかるの?>

大腸ポリープ、大腸がん、炎症性の腸の疾患、などがわかりますが、痔などがあると陽性になることがあります。

<なぜ40歳以上なの?>

大腸がんの死亡率が40歳から増え始め、50歳から急増するためです。

※便潜血検査は一度陰性だったからと言って大丈夫ということはありません。毎年受けるようにおすすめします。

※陽性となった方が精密検査を受ける率が低いのもこの検査の問題点です。

陽性となった場合は「痔があるから」など自己判断せず精密検査を必ず受けるようにしましょう。

早期発見・早期治療で元気に毎日を過ごしましょう。

## 12月分の本部献立紹介

はちはいじる  
八杯汁



調理部より

法事やお祝いの席で食べられる精進料理です。一丁の豆腐で8人分作れる事やあまりにおいしくてたくさん(八杯)お代わりしてしまうことから名付けられたなどと言われています。八杯汁に入れる豆腐を細く切るところに特徴があります。



### 材料 (1人分)

乾燥しいたけスライス	1g
しめじ	15g
まいたけ	15g
絹ごし豆腐	20g
山芋(すりおろす)	10g
だし汁	200g
薄口醤油	2g
塩	0.2g
三つ葉	3g

### つくりかた

- 1 乾燥しいたけは洗って水で戻しておく。(戻し汁も使用)
- 2 しめじ・まいたけは石づきを取り、小房に分ける。
- 3 鍋に煮だしとしいたけの戻し汁を入れ、しいたけ・しめじ・まいたけを加え10分ほど煮込む。
- 4 細切りにした豆腐を加え、2分ほど煮込み、醤油・塩で調味する。
- 5 すりおろした山芋を加えひと煮立ちさせて出来上がり。
- 6 お椀に盛り付け三つ葉を飾る。

## 行事予定

- 12月
- ・クリスマス会
- ・忘年会
- ・お誕生日会

## 虐待通報・苦情受付

10月の通報は0件です。

各種お問い合わせ(054-270-7102)

担当者:見崎いづみ

ホームページあります! [明光会 静岡](#) クリック!