

# Lucia 便り

社会福祉法人 明光会 Lucia ～7月号～ 令和6年6月20日

色鮮やかな紫陽花の花とともに梅雨の時期がやってきました。

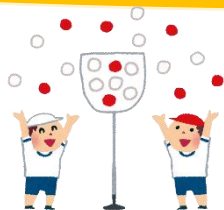
皆様お元気でお過ごしのことと存じます。

昨年5月18日(土)には、第64回社会福祉法人明光会 明光学館大學開所記念合同大運動会を開催し、多くのご利用者様・保護者様・各所ご関係者様にご来場いただき御礼申し上げます。

今後も、各イベントを通じて、地域との交流を深めていきたく、ご指導ご鞭撻のほどよろしく願いいたします。

社会福祉法人 明光会 理事長 寺田千尋

## 今月もたくさんお出掛けしました！



第64回社会福祉法人明光会明光学館大學開所記念合同大運動会が開催されました。

とても楽しみにされていたので、当日までわくわくした気持ちで過ごされました。良く体を動かし、たくさん声を出して応援をしました。



5/20に島田ばらの丘公園にバラ観賞に行ってきました。

色とりどりのバラが見頃を迎えており、一面に広がるバラを見ることができました。「いい匂いだね」「ピンクのバラかわいいね」と、たくさんお話をしながら園内を散策しました。



# 7月の健康コラム

健康コラム



## ☆ 夏明け間近!!夏に知っておきたい食中毒対策 ☆

夏は冬のウイルスによる食中毒と違い、細菌による食中毒が多くなります。  
そこで注意点を挙げてみました。

### ○症状はどんなもの？

菌の種類にもよりますが早いと3時間、遅いもので1週間程度で腹痛・下痢・吐き気・嘔吐・血便があります。

注意点 ①下剤は体の害となる物質を排除する生理反応なので市販の下痢止めは使用しない

②脱水にならないように水分を取る。(飲めない時は、唇を湿らせるだけでも良いです)

③菌の種類によっては後遺症が残るものもあります。医療機関を受診しましょう。

### ○予防するにはどうしたら良いのか？

1. 細菌を「付けない」…手・まな板・包丁はよく洗い、肉・魚を切るときに使用したらその都度洗いましょう。

消毒スプレーなどは食べかすがついていると効果がありません。

2. 細菌を「増やさない」…冷蔵庫・冷凍庫を活用し、残ったものは必ず冷蔵庫に入れましょう。

3. 細菌を「やっつける」…75℃以上、1分の加熱で死滅します。中心部までしっかり加熱しましょう。

## 本部献立紹介



調理部より



## 冷やし汁

宮崎県の代表的な郷土料理で、その起源は鎌倉時代といわれています。  
焼いたあじ、イワシをほぐし、焼き味噌をのばした汁に、豆腐、きゅうり、青じそなどの薬味を入れてアツアツのご飯にかけて食べる夏の名物料理です。  
宮崎の暑い夏を乗り切る冷汁は、塩分や水分を適度に摂れる熱中症対策にもなる食べ物です。

### 【材料 (4人分)】

合わせみそ	大さじ4
アジ (三枚おろし)	1枚
きゅうり	2本
大葉	4枚
豆腐	1丁
冷やしだし汁	800ml
すりごま	適量

### 【作り方】

- 1 アジを焼いて身をほぐし、すり鉢でする。
- 2 すり身と味噌を弱火で炒り、固まってきたら火をとめる。
- 3 冷たいだして、焼き味噌をとかす。
- 4 きゅうりは薄切り、大葉は千切り、豆腐は一口サイズに切り、3に加える。
- 5 すりごまを加えてまぜ、ごはんにかける。

## 行事予定

- 7月の予定
- ・買い物外出
- ・お茶会

## 虐待通報・苦情受付

5月の通報は0件です

各種お問い合わせ 054-276-1822

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!