# ルーチェ仰陽 Lucia 便り

社会福祉法人 明光会　Lucia　　～7 月号～　令和 7 年 6 月 20 日

雨に映える紫陽花の花も美しい季節、皆様いかがお過ごしでしょうか。
5/17（土）に開催いたしました第65回　社会福祉法人明光会　就労継続支援 B 型事業所　安倍野工房開設35周年記念運動会では足元が悪い中お越しいただきありがとうございました。
お天気とは対照的に皆様の温かい声援の中、終始笑顔で行えましたこと心より感謝申し上げます。
今後も、いろいろなイベントを通じて、地域との交流を深めていきたく思っております。
ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

社会福祉法人 明光会　　理事長 寺田千尋

## 第 65 回　明光会合同運動会に参加しました。

5/17 土曜日に、明光会合同運動会が静岡市北部体育館で行われました。
皆さん、運動会を楽しみに毎日のラジオ体操にも、はりきって取り組みました。
当日はお菓子取りや、大玉転がしに大盛り上がりで、笑顔いっぱいの運動会となりました。

たくさん練習したラジオ体操で大きく体を動かしました。

楽しみにしていたお菓子取り。
お好きなお菓子が取れました！

**地域の散策を日々のお散歩で楽しんでいます。**

**お誕生日おめでとうございます！**

# 7 月の健康コラム

～熱中症対策について～

いつでもどこでもだれでも条件次第で熱中症にかかる危険性がありますが、熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。
例えば、初夏や梅雨明け・夏休み明けなど、体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは特に危険です。無理せず、徐々に体を慣らすようにしましょう。
熱中症を予防するためには、暑さに負けない体作りが大切です。気温が上がり始める初夏から、日常的に適度な運動をおこない、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。

**「水分を」こまめにとろう**

のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。

**「塩分を」ほどよく取ろう**

過度に塩分をとる必要はありませんが、毎日の食事を通してほどよく塩分をとりましょう。大量の汗をかくときは、特に塩分補給をしましょう。ただし、かかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合は、よく相談の上、その指示に従いましょう。

**「睡眠環境を」快適に保とう**

通気性や吸水性の良い寝具を使ったり、エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすりと眠ることで翌日の熱中症を予防しましょう。

**「丈夫な体を」つくろう**

バランスのよい食事やしっかりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。

## 本部献立紹介

**【冷や汁】**

**宮崎県の代表的な郷土料理で、ほぐした魚と炙った味噌を冷たい出汁で溶き、胡瓜や豆腐、大葉などを加え、ご飯にかけて食べる夏の名物料理です。**

**【材料（4 人分）】**

| | |
|---|---|
| アジ（3 枚おろし）（サバ缶・ツナ缶でも代用可） | 1 枚 |
| きゅうり | 2 本 |
| 大葉 | 4 枚 |
| 木綿豆腐 | 1 丁 |
| だし汁（冷やしておく） | 800ml |
| 白すりごま | 大さじ 3 |
| 白みそ | 大さじ 4 |
| ご飯 | 4 杯分 |

【作り方】

1 アジは片面を 3～4 分焼き、骨と皮を除いて身をほぐし細かくすり身状にする。
2 1.と味噌をフライパンにいれ、水分がとんでかたくなるまで弱火で練り混ぜる。
3 すり鉢に 2.をいれ、冷たいだし汁を加えながら味噌を潰すようにして溶かす。
4 きゅうりは薄切り、大葉は千切り、豆腐は一口サイズに手でちぎり、3.に加える。
5 4.に白すりごまを加えて混ぜ、温かいご飯にかける。

## 行事予定

〇7 月の予定
7/2　文化祭
　　終業式

## 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（054-270-7102）
担当者：川村真由美・久保真理
ホームページあります！　明光会　静岡　クリック！