ルーチェ仰陽 Lucia 便り

社会福祉法人 明光会　Lucia　　～11 月号～　令和 7 年 10 月 20 日

朝晩の冷え込みに、秋の深まりを感じる今日この頃、皆さまにはお変わりなくお過ごしでしょうか。
施設では、１１ 月の「明光祭・福祉楽市」に向けて準備が進み、にぎやかな雰囲気に包まれています。
明光祭は法人創立を祝う行事で、皆さまに楽しんでいただけるよう工夫を凝らしております。
ぜひご家族・ご友人とお誘い合わせのうえ、お越しください。
季節の変わり目、どうぞご自愛のうえ、穏やかな秋の夜長をお過ごしください。

社会福祉法人明光会理事長　寺田千尋

たくさん外出しました

防災訓練では避難経路を確認しました。毎月のお茶会では大學の方も参加し大人数で楽しめました。交通安全教室ではパトカーやバイクに乗り、貴重な体験ができました。

お茶会

防災訓練

アクアリウム外出

交通安全教室

11 月の健康コラム

～知っておきたい手洗いの重要性～

感染症の予防のためには、手洗いが大切、というのはみなさんご存知かと思いますが、改めて効果的な手洗いの方法について取り上げたいと思います。
基本的なことではありますが、感染症予防には重要で欠かせない「手洗い」をぜひ今のうちに見直しましょう！

手洗いのタイミング

ある調査によると、帰宅後早めの手洗いをすると、家庭内のウイルス付着量は 7 割以上減少するという報告もあります。
ここでポイントとなるのは、「早め」というところです。
帰宅後、家のあちこちを移動してから手洗いすると、手洗いをするまでの間に、家の中にウイルスが広がってしまいます。帰宅後、すぐに手洗いをすれば、ウイルスを広げずにすみます。

①水で手をぬらし、ハンドソープを取ります。
手のひらをしっかりとこすり合わせて、十分に泡立てましょう。
②手の甲を伸ばすように洗います。
③指の間を洗います。
④親指をねじるように洗います。
⑤指先・つめ先の内側を洗います。
⑥手首も洗います。
⑦流水でよく洗い流します。

本部献立紹介

【けんちょう】

山口県を代表する郷土料理の一つで、豆腐と大根、人参を煮たシンプルな料理です。
様々な由来がありますが、鎌倉にある建長寺で作られていた豆腐と野菜を煮た料理が、下関を通じて山口県に広まったとされています。

【材料（4 人分）】

木綿豆腐	200g
大根	400g
人参	40g
油	小さじ 2
醤油	大さじ 3
酒	大さじ 2

【作り方】

1 豆腐はザルにあげ重石をし、水気をきる。
2 大根と人参は皮をむいて、いちょう切りにする。
3 鍋に油を熱して 1.を崩しながら入れ、豆腐の水気が少し飛ぶ程度に炒め、2.を加えて大根と人参に油が回るまで炒める。
4 調味料を加え、大根に味が染みるまで 10 分程度煮る。

行事予定

○11 月の予定
・お茶会
・明光祭
・福祉楽市

虐待通報・苦情受付

9 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！