trois 便り

社会福祉法人 明光会　trois　　1月号～　令和7年12月20日

今年も残すところわずかとなり、つむじ風吹く師走の街にも慌ただしさを感じる季節となりました。
皆さまにはお変わりなくお過ごしでしょうか。
本年も運動会、文化祭、明光祭など法人行事にご協力いただき、誠にありがとうございました。　おかげさまで、どの行事も弾けるようなご利用者様の笑顔にあふれ、新しい楽しい思い出をつくることができました。
来る年も、皆さまにとって幸多き一年となりますよう心よりお祈り申し上げます。

社会福祉法人 明光会　　理事長 寺田千尋

troisの様子

清掃班トロワの皆さん

避難訓練は館内放送の後、トロワメンバーが全員一階前に集合。避難の注意事項の説明を受けました。普段からの訓練が、非常時にはとても役に立ちます。清掃作業にもチームワークが必要で、皆で力を合わせています。

１月の健康コラム

～家庭での手指衛生5つのタイミング～

「手洗いや消毒って、いつするべきなの？」と悩むことはありませんか。手洗いや消毒を適切なタイミングでおこなうことは、衛生対策の強化に重要です。

1. 帰宅したとき
   まず大事なのは、外出先から自宅に戻ったときです。特に公共の場では、電車のつり革や施設の手すりなどを不特定多数の人が触れています。
   気が付かないうちに、手指がウイルスや細菌に汚染されているため、普段はもちろん、感染症が流行しているときは特に注意が必要です。
   自宅にウイルスや細菌を持ち込まないためにも、帰宅したらすぐに手を洗いましょう。
2. 咳・くしゃみをしたり鼻をかんだりしたとき
   見えない飛沫や鼻水に含まれているウイルスや細菌が、手指に付着している恐れがあるからです。
   咳やくしゃみが出て口元を押さえようとしたとき、鼻水をティッシュで拭き取ったときなどは、すぐに手を洗いましょう。
3. 食事の前後
   食事のときも手洗いをすべきタイミングです。手洗いをしないまま食事をすると、手指に付着した細菌やウイルスが食べ物と一緒に口の中に入ってしまうこともあります。
4. 看病や介護をしたとき
   体調不良を訴える人の看病、介護や育児でのおむつ替えなどの場面でも、手指がウイルスや細菌に汚染されるリスクがあります。
5. 外にあるものに触ったとき
   自宅で過ごしていて、特に感染リスクのおそれがない状況だと思っていても、気がつかないうちに手指に菌・ウイルスが付着していることはあります。
   お金や回覧板、郵便物や宅配物などは不特定多数の人が触って手元に届いたと想定できます。スーパーやコンビニなどの店舗で購入したものも同様です。

本部献立紹介

【えび豆】

大豆と小さいエビを煮た滋賀の郷土料理で、「エビのように腰が曲がるまで、そしてずっとマメに暮らせるように」という意味が込められています。
お正月のおせち料理や日常食、保存食としても親しまれています。

【材料（5人分）】

大豆	100g
（ゆで大豆の場合は250g）	
スジエビ	75g
醤油	40ml
砂糖	60g
酒	50ml
みりん	15ml

【作り方】

1 一晩水に浸けた大豆を鍋に入れてゆで、柔らかくする。
2 スジエビは洗って水切りをする。
3 鍋に醤油、砂糖、酒を入れ、沸騰したらスジエビを入れる。
4 しずかに沸騰させ、スジエビの色が変わったらゆで豆を加え、20分ほど煮る。
5 煮汁が少なくなってきたら、みりんを足して全体にからめる。

行事予定

・12月4日　お楽しみ外出
・12月26日　工賃支給式

虐待通報・苦情受付

11月の通報は0件です

各種お問い合わせ（054-270-7071）
担当者：巻本真也子
ホームページあります！
明光会　静岡　クリック！