

石名坂聖孝園だより

社会福祉法人 聖愛会 石名坂聖孝園
〒319-1225 日立市石名坂町2-16-1
TEL: 0294327211 FAX: 0294327221
E-mail: ishinazaka-seikoen@air.ocn.ne.jp
・特別養護老人ホーム ・ショートステイ
・居宅介護支援センター ・デイサービス

新年を迎え、早いもので立春となりましたが、まだまだ寒さも厳しい日が続いております。春の陽気が待ち遠しい今日この頃ですが、皆様、いかがお過ごしでしょうか。

利用者の皆様からも「毎日、寒いね」と言う声が多く聞かれております。また、まだまだインフルエンザ等の感染症も流行しておりますので、ご利用者の皆様の体調管理には十分に気を付け、お部屋の温度や湿度の環境を整えお身体を崩すことなく、毎日お元気に過ごして頂けるよう努めてまいります。

特別養護老人ホーム

新年会

1月1日(火)元日に各ユニットで、新年会を開催しました。

入居者様ひとりひとりに年賀状をお配りし、かるたや書初め等のお正月遊びを甘酒を飲みながら楽しめました。ゆったりとした時間を過ごすことが出来ました。

さらに、昼食にはおせち料理を召し上がり、お正月気分を充分満喫することが出来ました。年の始めということもあり、ご入居様同士新年の挨拶回りを行われ、とても充実した元日となりました。



初詣

1月7日(月)、大聖神社へ初詣にお出かけいたしました。

新年の挨拶と健康祈願し、道中の車内では、入居者様より「お願いを叶えて欲しいんだけど・・・」とのお話し・・・そのお願いとはおみくじひきと、御朱印が欲しいとの事でした。もちろん、お目当ての願いは叶い、参拝を終えて大きな達成感を感じておりました。

今年も皆様にとって嬉しい事が沢山あるように、職員も一緒に祈りました。



～リハビリコラム～「リハビリ全般について」

今回はリハビリ全般についてお話します。リハビリは病気や弱った時の機能回復訓練と考えがちですが、それだけではなく以前していたことや役割を一部分でも現状の体の機能でできないか考えることもリハビリになります。また以前の生活に戻るだけではなく、新しい生活に適應するため、「新たな役割」や「新しい興味関心」なども考えるのもリハビリです。体のことももちろん必要ですが、ユニットのスタッフと一緒に施設での生活に張り合いが出るように考えていきましょう。



作業療法士 磯野 秀樹

◎ ご家族様へのお願い ◎

風邪や感染症が流行ってきました。ご面会の際は、手洗い・うがいの実施とマスクの着用をお願いしております。また、体調が優れなかったり、ご本人様はもちろん、ご家族の方でインフルエンザやノロウイルス等に感染されている際はご面会されないようお願い致します。※衣類等をお持ち頂いた際は名前のご記入をお願いしております。ご理解・ご協力のほどよろしくお願い致します。

2月の行事予定

★ 3日(日) 節分

★ 26日(火) お寿司バイキング

※その他、随時、各ユニットにて誕生会等
お楽しみ活動を開催致します。

デイサービスセンター

♪ 鶴の岬 外食ツアー ♪

1月23日(水)に国民宿舎「鶴の岬」へ1日かけて出かけ、外食してまいりました。

限定食で種類の豊富な岬弁当を美味しく堪能してきました。帰りには、近くの鶴喜鶴喜物産店でお買い物を楽しみ、皆さん新鮮なお野菜や果物等を沢山購入しました。また、十王ダムに立ち寄り、噴水を眺め満喫してきました。皆様、長旅お疲れさまでした。



初詣 & きりたんぽ鍋

1月11日(金)に、大聖神社へ初詣に行き、新年の祈願をしました。

参加出来なかった皆様の分まで健康と幸福を祈願して参りました。

また、1月18日(金)には、きりたんぽ作りを行い鍋にして食べました。炊き立てのご飯を麵棒で半分つぶし、割り箸に握り付けて、具沢山の鍋に入れ、アツアツ出来立てをお昼に美味しく召し上がりました。寒い時期には、やっぱりお鍋がピッタリですね～！

2月 デイサービス 行事予定

2日 恵方巻き作り 1～5日 節分豆まき
13日 すいとん鍋作り 14日 バレンタインチョコ作り
19日 うどん打ち 20日 作品作り・22日 誕生会



予定献立(2/10～3/9まで)



日付	朝	昼	夕
2/10(日)	レーズンパン オムレツ 大根サラダ	照焼きハンバーグ 白菜と海老の中華煮 くるみ和え	サバのねぎ味噌焼き 五目豆煮豆 酢の物
2/11(月)	鰯のつみれ煮 おからサラダ	ピラフ ポークシチュー チーズサラダ	あぶ卵とじ 青菜の炒め物 漬物
2/12(火)	納豆 さつま揚げの炒め煮	赤魚の生姜煮 南瓜の甘煮 ツナマヨ和え	チキンはちみつ煮 インゲンソテー 黄桃缶
2/13(水)	豚ひき肉の炒め煮 お浸し	回鍋肉 海老しゅうまい もやしサラダ	麦とろご飯 タラの梅照り焼き 切り昆布の煮物
2/14(木)	里芋のそぼろ煮 オクラゆば和え	けんちん蕎麦 ちくわの磯部揚げ しらす和え	プリの甘酢あんかけ 炒り豆腐 わかめサラダ
2/15(金)	チキン照り焼き風 菜の花の辛し和え	スペイン風オムレツ 白菜のクリーム煮 胡麻和え	すき焼き風煮 もやし炒め 煮豆
2/16(土)	二色パン ポークビーンズ バナナ	鶏バブリカ焼き かぶのうすくず煮 さつまいもサラダ	ホッケの塩焼き 厚揚げの煮物 モロヘイヤのお浸し
2/17(日)	はんぺんマヨ焼き ひじき入り蓮根金平	カレイの香草ハン粉焼き じゃが芋たらこ炒め 生姜醤油和え	肉団子のスープ煮 青菜と卵の炒め物 ごま豆腐
2/18(月)	がんもの煮物 胡瓜とわかめの酢の物	ブルコギ風 ツナ大根 ナムル	赤魚の粕漬焼き しらたきのきんぴら カニ風味サラダ
2/19(火)	肉団子柚子風味 おから和え	味噌ラーメン 海老しんじょう おろし和え	麦とろご飯 魚の七味照り焼き 豚肉と野菜の味噌煮
2/20(水)	納豆 切り干し大根煮	サーモンフライ 野菜スープ煮 フルーツポンチ	鶏つくね甘辛だれ 塩炒め 海苔佃煮
2/21(木)	五目卵焼き なめ茸おろし	焼肉風 里芋の柚子味噌煮 マカロニサラダ	メバルの煮付け あんかけ豆腐 梅ちぎり和え
2/22(金)	ハムソテー 卵の花	★セレクト★ 天丼・天ぷらうどん 塩昆布和え、ルーチ	南部焼き 炊き寄せ野菜 マヨ和え
2/23(土)	ロールパン 目玉焼き風 ツナサラダ	魚のバター醤油焼き ほうれん草ソテー 春雨サラダ	鶏のねぎ塩焼き はんぺんの煮物 みかん
2/24(日)	鶏そぼろの信田煮 小松菜のじゃこ和え	豚キムチ じゃが芋煮 ゆかり和え	白身魚の菜種焼き ニラ炒め 切り干しの白和え
2/25(月)	豆乳真丈の煮物 アロマリーの胡麻和え	魚の磯辺焼き ひじき入り玉子焼き 青ドレ和え	豚肉野菜巻き 大根のカニあんかけ ピーナツ和え

日付	朝	昼	夕
2/26(火)	にしん甘露煮 青菜のおひたし	☆お寿司バイキング☆ 	吉野煮 生揚げの高菜炒め 漬物
2/27(水)	納豆 豚と春雨の中華風	鶏竜田揚げ さつまいも甘露煮 フレック和え	魚のチーズ焼き ひじきの煮物 春菊のわさび和え
2/28(木)	海老団子の煮物 大根と人参の甘酢和え	鮭のマヨネーズ焼き こんにゃくのピリ辛煮 酢味噌和え	柳川風煮 生姜炒め 白桃缶
3/1(金)	厚揚げ煮 おからのかか和え	豚肉のすりごま焼き 高野豆腐の含め煮 ハムサラダ	白身魚の幽庵焼き ふうふき大根 ねり梅
3/2(土)	黒糖パン チーズスラング コンソメ煮	きつねうどん かぼちゃの小倉煮 ツナマヨ和え	麦とろご飯 けんちん煮 なべしぎ
3/3(日)	けんぽールの土佐煮 しらす和え	ちらし寿司 揚げ出し豆腐 小松菜と桜エビの和え物	魚のおろし煮 しらたきのきんぴら 辛し和え
3/4(月)	ほうれん草炒め おからサラダ	サバの味噌煮 ジャーマンポテト ナムル	鶏の山賊焼き キャベツの煮物 昆布豆
3/5(火)	ニシン甘露煮 お浸し	ハヤシライス ごぼうサラダ ビーチムス	ホッケ塩焼き 青菜の炒め物 漬物
3/6(水)	豆乳まる揚げ 小松菜のじゃこ和え	プリの照り焼き 塩炒め 棒棒鶏	焼肉風 さつまいもの甘露煮 フレック和え
3/7(木)	納豆 白菜と海老団子の煮物	チキンディアブル風 ビーフ炒め ポテトサラダ	サワラの山椒焼き 刻み昆布の煮物 胡麻和え
3/8(金)	がんもの煮物 ドレ和え	はんぺんチーズフライ ポークビーンズ 華風和え	味噌煮込み 高菜炒め 洋ナシ缶
3/9(土)	鮭の塩焼き ほうれん草のお浸し	煮込みハンバーグ ハムソテー スパゲティサラダ	魚の香草ピカタ カリフラワー中華炒め ポン酢和え

※記載されている他に、ご飯と味噌汁が付きます。
都合により献立が変更になることがあります。ご了承下さい。

今回は今の時期に旬を迎える「せり」についてご紹介をします。
あまり食べ馴染みがない食材かもしれませんが、実は茨城県でも生産量が多い食材です。せりは、鉄、食物繊維を含み、貧血や便秘に効果があると言われてます。また、ビタミンCも含んでいて、抵抗力をつけることから、カゼに有効であるとされています。
仙台名物の「せり鍋」や「せりしゃぶ」は根っこも含め、せりを丸ごと食べることができるため、おすすめです。寒い日がまだまだ続きますので、せりのお鍋で温まってみてはいかがでしょうか。

管理栄養士 河合 美咲

☆材料(4人分)

・せり 4束
・鶏もも肉 2枚
・好きな食材 適量
A だし汁 5cup
A しょうゆ 大さじ2と1/2
A 塩 小さじ3/4
A みりん 大さじ1



2/26(火)
の昼食に
お寿司バイキング
を開催致します！
お楽しみに！

