



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:0294(32)7211 FAX:0294(32)7221  
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

# 石名坂聖孝園だより



9月に入り、まだまだ残暑の厳しい日が続きますが皆様いかがお過ごしでしょうか。  
先月は石名坂聖孝園年間行事で、もっとも規模の大きな「第2回石名坂聖孝園納涼祭」を開催することが出来ました。今年も沢山のご家族様や地域の皆様、ボランティア様のご協力のもと納涼祭を無事、盛大に終えることができました。これも皆様のご支援、ご協力と心から感謝申し上げます。  
さて、これからの季節寒暖差も激しくお身体の調子を崩しやすくなりますが、入居者様、利用者様の体調管理をしっかり行い、皆様がお元気に過ごして頂けるようご支援させていただきます。

### 9月の行事予定

★ 16日(月) 敬老会  
★ 未定 秋のバスハイク

※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。

## 特別養護老人ホーム

### 【納涼祭】

8月24日(土)に「第二回石名坂聖孝園 納涼祭」を開催しました。皆様のおかげでとても盛大なお祭りになりました。  
坂本中学校吹奏楽部・東海太鼓・オーシャンブリーズ・職員によるソーラン節と催し物が盛り沢山で皆様とても喜んで下さいました。また、出店では焼きそばにフランクフルト、ビール等数多くの屋台の食べ物も堪能されておりました！！  
皆様のご協力により、今年の納涼祭も無事盛大に終えることが出来ました。ありがとうございました。



### 【太田さくら認定こども園交流会】



8月1日(木)に太田さくら認定こども園の園児さんと交流会を開催いたしました。  
園児が登場すると皆様一同に笑顔となり、楽しみにしていた様子がとても伺えました。  
歌を歌ったりゲームをされたり園児たちとの楽しい一時を過ごされました。

### 新入職員紹介



8月より入職しました渡辺です。皆様の生活が充実するよう努めてまいりますので、宜しくお願い致します。以前も施設で介護を4年程やっていたので、少しでもお力になれたら幸いです。

【特養介護職員】 渡辺 暢 (ワタナベ ミツル)



9月より事務員としてお仕事させて頂く加藤と申します。不慣れなことも多く、皆様にご迷惑をお掛けすると思いますが少しでも早く戦力となれるよう日々精進して参ります。どうぞよろしくお願い致します。

【事務員】 加藤 智美

### ～リハビリコラム～

今回は更衣についてお話します。更衣は着替えるというだけではなく、生活の分岐点にもなります。朝起きた時、夜寝るとき等は着替えのタイミングだと思います。病院だとずっとパジャマということもありますが、生活の場面では生活のメリハリや清潔も考えて着替えるようにしましょう。  
さて介助のコツですが、まずは着替えがしやすい衣類をそろえる等の準備をします。次によく言われるのが片麻痺の方の介助で脱健着患と言われます。(身体の動きの悪い方から着て、良い方から脱がす)この考え方は片麻痺だけではなく、いろいろな身体の状況の方にも適応しますので、注意してみてください。



作業療法士 磯野 秀樹

### ◎ ご家族様へのお願い ◎

日中と夜間の気温差がおおきく、体調を崩しやすい時期です。当園ではご面会の皆様の手洗い・うがいの実施をお願いしております。また、体調不良の方はご来園を遠慮願います。さらには、入居者様の刺激になるものやお好きなものがあればお持ちください。お持ち頂いたものには名前の記入をお願いします。ご理解・ご協力の程よろしくお願い致します。

## デイサービスセンター

### 日本舞踊ボランティア☆

8月29日(木)に日本舞踊ボランティア「いずみ舞踊会」の皆様をお招きし、日本舞踊の観賞会を開催いたしました。  
昔、習われている方も多く「懐かしいわ。」と手拍子しながら盛り上がり、楽しいひと時を過ごすことが出来ました。お着物姿も皆様とても美しかったです。最後にはもちろんアンコール！握手もかわし、拍手喝采で幕を閉じました。利用者様も「また来てくださいね。」と大好評な日本舞踊の観賞会となりました。



### 9月 デイサービス行事予定

- |       |          |        |          |
|-------|----------|--------|----------|
| 3日    | 秋の歌集     | 18.19日 | ぶどう狩り外出  |
| 7.10日 | きんつば作り   | 25日    | ボランティア来園 |
| 9日    | 書道の日     | 11.27日 | お誕生日会    |
| 16日   | 敬老の日お祝い会 |        |          |



9月より瑞竜温泉デイサービスセンターからやって参りました瑞竜のアイドル片根です。早く石名坂聖孝園に慣れより一層、皆様楽しく過ごせますよう盛り上げて参ります。宜しくお願い致します。

【デイ介護職員】 片根 智史

## 予定献立(9/10～10/9まで)

日付	朝	昼	夕
9/10(火)	にしん甘露煮 なめ茸和え	チキンディアブル風 じゃこ炒め ポテトサラダ	魚の磯辺焼き ひじき煮 わさび和え
9/11(水)	二食パン 目玉焼き風 チーズ入りサラダ	アジ南蛮漬け 大根のスープ煮 ピーナツ和え	麦とろご飯 肉豆腐 塩炒め
9/12(木)	ニラ玉 オクラのおかか和え	きつねうどん ちくわの磯部揚げ バナナ	白身魚の幽庵焼き 根菜煮物 ツナマヨ和え
9/13(金)	鰯のつみれ煮 モロヘイヤのお浸し	サバの味噌煮 高野豆腐卵とじ しらす和え	タンドリーチキン じゃがいも煮 漬物
9/14(土)	豆腐真丈の煮物 ゆかり和え	鶏長芋つくね ごぼうの土佐煮 切干の白和え	タラのマヨネーズ焼き 大根のカニあんかけ わかめサラダ
9/15(日)	五目信田煮 青菜のお浸し	魚の七味照り焼き 刻み昆布煮 しその実和え	野菜ソース炒め ひじき入り玉子焼き 煮豆
9/16(月)	納豆 豚肉と春雨の中華風	栗ごはん 天ぷら、筑前煮 酢の物	鶏の焼肉たれ焼き さつま揚げの煮物 菜の花の辛し和え
9/17(火)	はんぺんマヨ焼き 小松菜のじゃこ和え	豚のすりごま焼き ふるふき大根 カニ風味サラダ	麦とろご飯 鯖のねぎ味噌焼き ニラ炒め
9/18(水)	ロールパン オムレツ ツナサラダ	肉そば 揚げ出し豆腐 キウイフルーツ	サバの塩焼き なると煮 五目卵の花
9/19(木)	野菜角煮 大根と人参の甘酢和え	赤魚のおろし煮 カレー炒め ごぼうサラダ	ゆで鶏の練り味噌かけ ちくわきんぴら みかん缶
9/20(金)	中華あんかけ玉子 ささげのお浸し	煮込みハンバーグ ジャーマンポテト 大根サラダ	赤魚の粕漬焼き 白菜と海老の中華煮 ナムル
9/21(土)	がんものうま煮 からし菜のお浸し	白身フライ かぼちゃ小倉煮 梅ちぎり和え	松風焼き アスパラソテー 切干柚子和え
9/22(日)	納豆 ハムソテー	かに玉 麻婆春雨 ボン酢和え	メバルの西京焼き 五目大豆煮 さつまいもサラダ
9/23(月)	チキンボール照焼風 マグロフレーク和え	魚の香草パン粉焼き 大豆のトマト煮 くるみ和え	麦とろご飯 鶏肉のごま風味照焼 青菜と卵の炒め物
9/24(火)	海老団子の煮物 ほうれん草と油揚げの 煮浸し	★セレクトメニュー★ ミートソース又はカレー オムレツ、わかめサラダ	魚のしそごま焼き れんこんのきんぴら 漬物
9/25(水)	黒糖パン 野菜のクリーム煮 オクラサラダ	鶏つくね甘辛だれ 厚揚げの煮物 シーザーサラダ	鮭のチーズ焼き さつま芋甘露煮 わさび和え

日付	朝	昼	夕
9/26(木)	豆乳まる揚げ 磯辺和え	チキンはちみつ焼き ツナ大根煮 オレンジ	魚の外付けソースかけ ピーマンのじゃこ炒め 煮豆
9/27(金)	肉団子のうま煮 おからサラダ	白身魚の菜種焼き 炒り豆腐 おろし和え	焼き餃子 ひじき煮 トシ和え
9/28(土)	イワシ梅煮 シソの実和え	ビビンバ丼 じゃがいも土佐煮 塩昆布和え	カレイの漬け焼き きのごソテー パン缶
9/29(日)	はんぺんバター焼き 菜の花の辛し和え	ホッケ塩焼き えびと春雨の炒め煮 ピーナツ和え	麦とろご飯 鶏パブリカ焼き ニラ炒め
9/30(月)	納豆 卵とじ	鶏のケチャップ煮 ほうれん草バターソテー フレンチサラダ	魚の生姜煮 カリフラワーの中華炒め マカロニサラダ
10/1(火)	竹輪の土佐煮 オクラのおかか和え	蒸し鮭の和え物 野菜卵とじ 青菜と桜比の和え物	他人煮 インゲンソテー パン缶
10/2(水)	里芋そぼろ煮 生姜醤油和え	鶏肉味噌マヨ焼き 南瓜の甘煮 和風スパサラダ	赤魚の塩焼き あんかけ豆腐 辛し和え
10/3(木)	二食パン スクランブルエッグ 水菜のサラダ	アジフライ 野菜スープ くるみ炒め	豚のすりごま焼き 炊き合わせ ほうれん草の白和え
10/4(金)	厚焼き玉子 煮浸し	豚肉の香味炒め 田舎煮 春雨サラダ	麦とろご飯 五目煮 きのごソテー
10/5(土)	野菜と豚の炊き合わせ なめ茸おろし	けんちんうどん 金平ポテト フルーチェ	魚のバター醤油焼き 竹輪の土佐煮 しらす和え
10/6(日)	五目信田煮 ゆかり和え	プリの照り焼き ビーフン炒め 華風和え	豆腐チャンプルー ツナじゃが しば漬
10/7(月)	納豆 和え物	焼き鳥丼 生揚げの高菜炒め かぼちゃサラダ	魚のトマトソースかけ 里芋の柚子味噌煮 卵豆腐
10/8(火)	野菜角煮 ツナ和え	タラの甘酢あんかけ マカロニスープ煮 チーズ入りサラダ	炒り鶏 青菜と卵の炒め物 煮豆
10/9(水)	にしん甘露煮 和風サラダ	鶏肉の竜田揚げ さつまいも甘露煮 青ドレ和え	魚のもろみ焼き アスパラソテー 海藻サラダ

※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。

～簡単でお勧め！椎茸のホイル蒸し～  
★材料(2人分)  
・しいたけ…4枚  
・バター、醤油…適量  
しいたけは石づきをとり、アルミホイルに椎茸1人分とバター、醤油を加え、ホイルを閉じる。フライパンにホイルが半分つかるくらいの水を注ぎ、蓋をして、15分～蒸し焼きにする。



今月は秋に旬を迎える「しいたけ」についてお話します。  
しいたけは、全体重量の約90%が水分であり、低糖質・低脂質の食材です。栄養成分ではビタミンB群を多く含み、ビタミンD、β-グルカン等食物繊維も含まれます。ビタミンB群が多く含まれるため、皮膚を健康に保つためのサポートをしてくれる食材と考えられます。また、ビタミンDも含まれるため、骨粗鬆症の予防にもよいと考えられます。βグルカンは食物繊維として働いて腸内環境を整えてくれる以外に、インターフェロンの産生を促す働きを持つことが報告されている成分です。うまみたっぷりのきのこを美味しく食べて、健康に秋を過ごしましょう！  
管理栄養士 河合 美咲