



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: 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

日増しに春めいて来ている今日この頃ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。3月は、お花見月と言われ、梅や桜等の開花が楽しみな反面、世の中では新型コロナウイルス感染拡大の報道等を多く耳にし、皆様も不安な日々をお過ごしかと思います。

当園では、さらなる感染症対策といたしまして徹底した換気や消毒の他、ご親族や知人の皆様のご面会を遮断させて頂いております。皆様のご理解、ご協力の程お願いいたします。

また、予定しておりました家族懇談会は感染症対策として中止とし、後日、資料を送付させていただきます。入居者様の日常のお姿をご覧頂ける貴重な機会が無くなってしまい誠に残念かとは思いますが、感染症が終息した折には改めて計画させていただきます。なにとぞご理解ご了承のほど、よろしくお願い申し上げます。

特別養護老人ホーム

【 節 分 】



2月3日(月)、節分の日に各ユニットにて豆まきを開催いたしました。

赤鬼、青鬼に扮した職員が各ユニットを回り、小さなボールを豆に見立てての豆まき・鬼の姿を見た利用者様は、最初は驚いた様子でしたが、ボールを手に持ち、豆まきを行う事を伝えると一生懸命にボールを鬼に投げつけ、今年も沢山の福が参りますようにと願いを込めて、皆さんで力を合わせて鬼を撃退！

節分後はおやつに甘納豆を召し上がり、「楽しかった」「またやりたい」と、とても好評でした。



【 寿司バイキング 】



2月19日(水)の昼食に寿司バイキングを開催いたしました。

皆様、好きな寿司ネタをお品書きから選んで召し上がっておられました。「なかなか食べられないからつい食べ過ぎちゃった。」「種類が多くて見るだけでもお腹いっぱいになっちゃうわ。」など、満面の笑みで過ごされておりました。

また、お寿司だけではなく、いくらやシラス丼等を小さなカップで召し上がっていただき、皆様とても満悦の様子でした。



新入職員紹介



私は常陸太田市に住んでいます。出身は太田市です。休日は近くに買い物に出かけたり、愛犬の世話をしたりして過ごしています。介護の経験は多少ありますが、分からないこともあるので頑張っていきたいと思っています。

【特養介護職員】佐藤 みち江(サトウ ミチエ)

◎ ご家族様へのお願い ◎

当園では、厚生労働省の通達により感染経路の遮断という観点から、しばらくの間ご家族様等全てのご面会をご遠慮して頂いております。ご不便をおかけ致しますが、皆様のご理解、ご協力の程よろしくお願い申し上げます。なお、期間につきましては世間での感染症の終息状況に伴い改めてご連絡させていただきます。

3月の行事予定

★甘味処バイキング 29日(日)

※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

【 書 道 の 日 】

毎月1回～2回、書道教室を開催しております。

今月は9日と17日に・毎回書くお手本、お題を変え利用者様にご自分の書きたい文字を選んで頂いております。

今回は「和光」「楽曲」随分と筆を持っていないから書けないという方こそ、とても真剣に取り組まれておりました。完成した作品はとても誠実さが伝わり、デイルーム入口に展示させて頂いております。



【 買 い 物 ツ ア ー 】

最近お買い物に行く機会が減っている利用者様の為に、ダイソーお買い物ツアーを企画。この機会に、ご自分の思いのまま買い物を楽しんで頂けるよう一緒に店内を散策させて頂きました。

初めて手にするものや斬新な製品を見て喜ばれ「また行きたい」「他の店にも行きたい」との声を多数頂きました。次回もお店と一緒に決めて、楽しんで参りましょう。



3月 デイサービス行事予定

2・3日 ひな祭り 7・12・24日 映画観賞会
11・20日 お誕生日会 14日 石名坂カレー
25・26・27日 いちご狩り 28日 苺おもてなし



2月に入社しました佐藤唯奈です。以前もデイサービスで働いていました。未熟な部分が多々あるかと思いますがご利用者様に「楽しい！」と満足頂けるよう精一杯頑張ります。

【デイ介護職員】佐藤 唯奈(サトウ ユイナ)



予定献立(3/10～4/9まで)



日付	朝	昼	夕
3/10 (火)	豚ひき肉の炒め煮 のり佃和え	サワラの西京焼き かぶのうすくず煮 ピーナツ和え	あぶ卵とし いんげんの金平 ずんだ和え
3/11 (水)	鰯のつみれ煮 菜の花辛子和え	チンジャオロース ニラ玉 杏仁豆腐	タラの利休焼き 春キャベツ煮浸し 大豆サラダ
3/12 (木)	チキン照焼風 カニカマサラダ	ホッケの塩焼き 筍の土佐煮 モロヘイヤのお浸し	豚肉の香味炒め じゃこ煮 煮豆
3/13 (金)	納豆 さつま揚げの炒め煮	鶏飯 ツナじゃが 梅ちぎり和え	カレーの漬け焼き ひき肉ともやし炒め 漬物
3/14 (土)	豆乳真丈の煮物 オクラゆば和え	魚の丸コッパ 里芋のそぼろ煮 大根サラダ	千草焼き しらたきのたらこ炒め 白桃缶
3/15 (日)	鰯の生姜煮 なめ茸おろし煮	醤油ラーメン カニカマロール ゆかり和え	麦とろご飯 サバの赤味噌焼き ぜんまい炒り煮
3/16 (月)	レーズンパン オムレツ ツナサラダ	魚の七味照り焼き 野菜スープ煮 キウイフルーツ	鶏の豆板醤焼き さつまいも甘露煮 ドレ和え
3/17 (火)	はんぺんバター焼き 小松菜のじゃこ和え	チキンカレー ほうれん草のキッシュ 桃ヨーグルト	赤魚の酒粕焼き Itと春雨の炒め煮 生姜醤油和え
3/18 (水)	肉団子のスープ煮 ほうれん草の白和え	魚のムニエル ナポリタン カニ風味サラダ	焼肉風 根菜煮物 ねり梅
3/19 (木)	ハムソテー ブロッコリー白ごま和え	鶏のねぎ塩焼き 厚揚げ甘辛煮 くるみ和え	魚のマヨソース焼き 小松菜の煮浸し パイナップル缶
3/20 (金)	鶏そぼろ信田煮 大根と人参の甘酢和え	魚の磯部焼き 野菜のトマト煮 青ドレ和え	鶏肉と野菜の煮物 きのこのパコソテー 切干の白和え
3/21 (土)	納豆 海老団子の煮物	ミートソースパゲッティ ほうれん草ソテー タラモサラダ	麦とろご飯 鰯ごま味噌焼き ふきと筍の土佐煮
3/22 (日)	二食パン 目玉焼き風 和風サラダ	カレーの煮付け ピーマンのじゃこ炒め 春雨サラダ	鶏つくね甘辛だれ 含め煮 五目卵の花
3/23 (月)	にしん甘露煮 しその実和え	ピリ辛野菜炒め かぼちゃの甘煮 シーフードサラダ	鮭のレモン醤油焼き あんかけ豆腐 漬物
3/24 (火)	肉団子柚子風味 塩昆布和え	魚のねぎ味噌焼き 青菜の炒め物 バナナ	鶏の梅照り焼き 五目豆煮豆 マヨ和え
3/25 (水)	がんもの煮物 モロヘイヤのお浸し	★セレクト★ 味噌カツ丼or塩だれ豚丼 田舎煮、フルーチェ	赤魚の塩焼き カレー炒め しそ昆布

おすすめレシピをご紹介します！ ～菜の花とベーコンのスープ～

○材料(2人分)
・菜の花: 1/3把
・ベーコン: 40g
・水: 400ml
・塩コショウ: 適量

①菜の花を水できれいに洗う。菜の花とベーコンを食べやすい大きさに切る。
②水を沸騰させ、①を加えて中火で煮る。
③塩コショウを二振りし、味を調える。

料理研究家ジョーさんのレシピです。ぜひ、召し上がってみてください。

日付	朝	昼	夕
3/26 (木)	五目目玉焼き ゆかり和え	カレーの香草パコ粉焼き ごぼう土佐煮 海藻サラダ	豚肉野菜巻き 大根千切り炒め ピーナツ和え
3/27 (金)	納豆 ウインナーソテー	肉団子の甘酢あん ピーマンのじゃこ炒め もやしサラダ	麦とろご飯 鶏肉味噌マヨ焼き ひじきの煮物
3/28 (土)	ロールパン ポークビーンズ ドレ和え	照焼きハンバーグ 白菜と海老の中華煮 シーザーサラダ	南部焼き 麻婆春雨 うずら豆
3/29 (日)	厚揚げ煮 オクラおかか和え	揚げ魚の甘辛煮 若竹煮 胡麻醤油和え	柳川風煮 塩炒め 南瓜サラダ
3/30 (月)	イワシ梅煮 なめ茸和え	チキンはちみつ焼き 金平ポテト 酢の物	白身魚の幽庵焼き 野菜和風煮 チーズ入りサラダ
3/31 (火)	中華あんかけ玉子 煮浸し	魚のトマトソースかけ ほうれん草バターソース スパゲティサラダ	豚味噌炒め 細切り昆布の煮物 ゆかり和え
4/1 (水)	野菜角煮 大根と人参の甘酢和え	回鍋肉 海老しゅうまい マンゴー	メバルの煮付け 炒り豆腐 生姜醤油和え
4/2 (木)	里芋そぼろ煮 カニ風味サラダ	魚のチーズ焼き ぜんまい炒り煮 おろし和え	しぐれ煮 じゃこ炒め 鯛みそ
4/3 (金)	黒糖パン スクランブルエッグ ブロッコリーサラダ	鶏パプリカ焼き 切り干し大根煮 白和え	麦とろご飯 魚のバター醤油焼き 揚げ茄子
4/4 (土)	納豆 チキンボールの土佐煮	サバの味噌煮 五目卵の花 ボン酢和え	鶏肉のゴマ照り焼き 炒め煮 胡瓜の酢の物
4/5 (日)	野菜角煮の煮物 なめ茸のおろし	山菜そば 海老しんじょう くるみ和え	魚の治部煮 ちくわきんぴら 漬物
4/6 (月)	はんぺんバター焼き オクラゆば和え	魚のしそごま焼き さつまいもの甘露煮 小松菜のお浸し	擬製豆腐 大根のカニあんかけ ツナマヨ和え
4/7 (火)	鰯の生姜煮 おからサラダ	シーフードカレー スペイン風オムレツ オレンジ	魚のもろみ焼き ひき肉ともやし炒め 煮浸し
4/8 (水)	豆乳真丈の煮物 お浸し	鶏のきのこバター醤油 海老団子の煮物 春雨サラダ	白身魚の菜種焼き カリフラワーの中華炒め 梅びしお
4/9 (木)	がんものうま煮 ブロッコリーの白ごま和え	カレーの煮付け 大根の肉味噌かけ 塩昆布和え	鶏肉のマーマレード煮 じゃが芋のたらこ炒め 胡麻昆布

※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。

今月は旬の「菜の花」についてお話しします。

菜の花は、とても栄養価の高いアブラナ科の緑黄色野菜で、様々な病気の予防に役立つ成分を多く含んだ健康食品です。粘膜強化や免疫力を向上し風邪など病気の予防はもちろん、ガンに良いとされるビタミンCが多く含まれます。その他、目や皮膚粘膜を健康に保つ効果があるビタミンAや貧血改善に効果的な鉄分も含まれます。様々な感染症が流行していますので、免疫力を高め、健康に過ごしましょう！

管理栄養士 河合