6月号　令和2年（2020年）NO.31

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

梅雨の候、皆様お元気でお過ごしでしょうか。世間では新型コロナウィルスが終息の兆しが見られ、茨城県でも先月14日に緊急事態宣言が解除されました。梅雨空とは裏腹に晴れやかな話題が聞かれております。

利用者様におかれましては、新型コロナウイルス等にも負けず健康に過ごしていただいております。まだまだ外出自粛、ご面会遮断の状況ではありますが、屋内で皆様に楽しんで過ごして頂けるよう、各ユニットやデイサービスでレクリエーション活動等の施設内活動を職員で計画しております。

まだまだ安心は出来ませんが、職員一同、利用者様の体調管理はもちろんのこと、当園で楽しい日々を過ごしていただけるよう努めてまいります。皆様も、寒暖や天候の変化が著しい日々を体調に気を付けてお過ごし下さい。

7月の行事予定

☆七　夕　祭

※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

【 金剛石ユニット誕生会 】

5月23日(土)に誕生日会を開催しました。

今月、お誕生日の入居者様は1名で、入居者様、職員でお祝いをしました。

誕生会では、数種類のケーキをご用意させて頂き、その中から食べたいケーキを選び、召し上がっていただきました。普段、口にされないケーキを前に「おいしいね。」「毎日食べたい。」と笑顔で口々に話されておりました。また、誕生日の入居者様にはユニットよりささやかなプレゼントをご用意させていただき、喜ばれておりました。

【 スイーツバイキング】

5月11日(月)に水晶ユニットでスイーツバイキングを開催致しました。

入居者様に実施したい活動を投票した結果、「甘い物が食べたい」が全会一致!!水晶ユニットでは、恒例となっている活動ですが、今年度も継続して開催しました。「もう一つもらえる？明日も、お願いね」など、今後も続けて欲しい要望があがりました。

現在、自粛生活が続き、入居者・ご家族様に、大変ご不便掛けておりますが、食べる楽しみを日々ご提供していきます。

デ　イ　サ　ー　ビ　ス　セ　ン　タ　ー

【 ジャンクフードバイキング 】

5月15日(金)にジャンクフードバイキングを開催しました。ホットプレートにてウインナーやベーコンを焼いた他、マクドナルドのハンバーガーや唐揚げ、たこ焼き等の豊富なメニューでお楽しみ頂きました。

皆様からは「いつもより沢山食べれたよ。」「お腹いっぱいで幸せ。」などのお声もあり、大いに盛り上がりました。

次回の開催をお楽しみ下さい。

【 男のフレンチトースト 】

5月18，20日は男性職員が中心となってフレンチトーストを作りました。

皆様にも手伝って頂きながら厚切りの食パンをたっぷりの卵液に浸し、ホットプレートでじっくりと焼きました。

男性職員が頑張って焼いたフレンチトーストは外はパリッと中はジューシーでとっても美味しく出来上がりました。おかわりが欲しいとの声もあるほど人気でした！

6月　デイサービス行事予定

1，3，12，18，27，30日			映画 or ライブ鑑賞会
11日	誕生日会	13日	焼肉バーベキュー
15日	石名坂カレー	16日	和菓子の日
19日	アジサイ牛乳寒天	24，25日	屋上ティータイム

新人職員紹介

5月に入職しました。以前も介護職で働いていましたが、特別養護老人ホームでの勤務は初めてです。快適に皆様が過ごしていけるように、一緒に楽しみながら笑顔を大切に過ごしていきたいと思います。これからよろしくお願いします。

【 介 護 職 員 】工藤　真衣（クドウ　マイ）

5月に入職しました。岩瀬です。
笑うことと食べる事が大好きです。
ご利用者様とたくさん笑って楽しい日々を送れるようにしていきたいと思っていますので宜しくお願いします。

【 相談員 兼 介護職員 】岩瀬　香穂　（イワセ　カホ）

◎ 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頂きます**。

予定献立（6/10～7/9まで）

日付	朝	昼	夕
6/10（水）	じゃが芋きんぴら なめ茸和え	サバの味噌煮 ちくわきんぴら 梅和え	豚しょうが焼き なると煮 煮豆
6/11（木）	豆乳まる揚げ煮 磯辺和え	松風焼き じゃこ炒め オレンジ	魚の七味照り焼き 刻み昆布 くるみ和え
6/12（金）	卵とじ 大根と人参の甘酢和え	白身魚のムニエル ジャーマンポテト ごぼうサラダ	鶏肉のパン粉焼き なべしぎ ドレ和え
6/13（土）	納豆 ウインナーソテー	焼き鳥丼 がんもの煮物 フルーチェ	赤魚の粕漬け焼き 切干大根の炒め煮 黄桃缶
6/14（日）	鰯のつみれ煮 オクラのおかか和え	三色丼 切り干し大根 海藻サラダ	豚肉のすりごま焼き 冬瓜のうすくず煮 しそ昆布
6/15（月）	二食パン ﾁｰｽﾞｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ 水菜のサラダ	青椒牛肉絲 麻婆春雨 漬物	肉じゃが アスパラソテー 冷奴
6/16（火）	はんぺんバター焼き ささげのお浸し	豚肉のｵｲｽﾀｰ炒め 大豆のトマト煮 スパゲティサラダ	赤魚の塩焼き れんこんきんぴら ほうれん草の白和え
6/17（水）	チキンボール照焼風 マグロフレーク和え	わかめごはん 鰆のねぎ味噌焼き 炒り豆腐、ゆかり和え	かに玉 ひき肉ともやし炒め 和風サラダ
6/18（木）	豆乳真丈の煮物 しその実和え	鶏肉焼肉たれ焼き じゃが芋たらこ炒め 華風和え	魚のﾊﾞﾀｰ醤油焼き 厚揚げの煮物 金時豆
6/19（金）	納豆 竹輪の土佐煮	白身魚のフライ ナポリタン キウイフルーツ	鶏つくね甘辛ダレ 五目卯の花 おろし和え
6/20（土）	鮭の塩焼き 菜の花辛し和え	塩タンメン カニカマロール しらす和え	麦とろご飯 厚揚げの野菜炒め ツナ大根
6/21（日）	ロールパン 野菜のクリーム煮 カニ風味サラダ	鶏パプリカ焼き 炊き合わせ ポン酢和え	サバの照り焼き 塩炒め パイン缶
6/22（月）	五目信田煮 生姜醤油和え	カレイの漬け焼き 野菜卵とじ ひじきツナマヨサラダ	麦とろご飯 炒り鶏 青菜と桜ｴﾋﾞの和え物
6/23（火）	にしん甘露煮 大根と人参の甘酢和え	ハヤシライス フレンチサラダ 黄桃缶	鯖塩焼き 若竹煮 切干柚子和え
6/24（水）	厚焼き玉子 煮浸し	蒸し鮭のﾎﾜｰﾄｿｰｽ 野菜スープ煮 チーズ入りサラダ	チキンはちみつ焼き 大根のカニあんかけ フレーク和え
6/25（木）	野菜と豚肉の炊き合わせ なめ茸おろし	肉団子の酢豚風 水餃子 ナムル	鮭のマヨネーズ焼き かぼちゃの甘煮 しば漬け

日付	朝	昼	夕
6/26（金）	納豆 金平ごぼう	★ｾﾚｸﾄﾒﾆｭｰ★ カレーうどんor親子うどん 揚げ茄子 バナナヨーグルト	鶏茄子味噌炒め さつまいも甘煮 青ドレ和え
6/27（土）	肉団子のうま煮 モロヘイヤのお浸し	豆腐チャンプル― 野菜のトマト煮 大根サラダ	ブリの照り焼き 里芋の柚子味噌煮 ピーナツ和え
6/28（日）	ハムソテー おからサラダ	照焼きハンバーグ はんぺんの煮物 春雨サラダ	魚のしそごま焼き ひじき入り玉子焼き わさび和え
6/29（月）	黒糖パン 目玉焼き風 ブロッコリーサラダ	白身魚の幽庵焼き 田舎煮 卵豆腐	豚冷しゃぶ風 ちくわきんぴら みかん缶
6/30（火）	がんもの煮物 オクラゆば和え	たぬきそば 竹輪の磯部揚げ バナナ	タラの甘酢あんかけ 生揚げの高菜炒め ポテトサラダ
7/1（水）	鰯の生姜煮 磯辺和え	麻婆なす 海老しゅうまい 棒々鶏	魚のトマトソースかけ ニラ玉 生姜醤油和え
7/2（木）	納豆 豚ひき肉の野菜炒め	鮭の味噌焼き ぜんまい炒め煮 わかめサラダ	麦とろご飯 焼肉風 煮浸し
7/3（金）	豆腐真丈の煮物 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 メロンムース	メバルの煮付け 大根の肉味噌かけ シーフードサラダ
7/4（土）	柚子おろしミートボール マヨ和え	ホッケの塩焼き なす田楽 梅ちぎり和え	鶏葱ソースがけ ツナじゃが 煮豆
7/5（日）	二食パン オムレツ カニ風味サラダ	豚キムチ 五目大豆煮 ポン酢和え	魚のチーズ焼き 刻み昆布煮 おろし和え
7/6（月）	はんぺんマヨ焼き 菜の花の辛し和え	鶏竜田揚げ ビーフン炒め バナナ	魚の磯辺焼き なべしぎ フレーク和え
7/7（火）	鰯のつみれ煮 ささげのお浸し	七夕素麺 揚げ出し豆腐 くるみ和え	鶏の豆板醤焼き アスパラの炒め物 洋ナシ缶
7/8（水）	納豆 ウインナーソテー	松風焼き 海老団子の煮物 ごぼうサラダ	鰆の山椒焼き 五目卯の花 かくや和え
7/9（木）	中華あんかけ玉子 煮浸し	はんぺんチーズフライ 野菜スープ煮 白和え	麦とろご飯 しぐれ煮 青菜と卵の炒め物

※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。

今月は今が旬の「冬瓜」についてお話しします。

冬瓜は冬の瓜と書きますが、実は夏が旬の食材なんです！

冬瓜は95%が水分で、カリウムを多く含んでいます。カリウムにはナトリウム（塩分）を排出する役割があるため、高血圧に効果が期待できます。また、ビタミンCを含んでいます。ビタミンCは肌の健康維持や風邪等に対する抵抗力を高める働きがあります。

これからますます気温が高くなりますが、水分補給をしっかりと行い、元気に過ごしていきましょう！　　管理栄養士　河合

クックパッドより、おすすめレシピをご紹介！

冬瓜と蟹かまぼこのオクラあん（煮物）

☆材料（3～4人分）
・冬瓜：小さめ1/4
・だし汁：2cup
・料理酒：大さじ2
・みりん：大さじ1
・薄口醤油：小さじ1
・オクラ：5～6本
・カニ蒲鉾：4～5本
・塩：少々　・生姜：適量

①冬瓜のワタを取り、皮を剥く。皮側の面に包丁で格子模様を入れると早く煮えます。
②適度な大きさに切って、出汁で透き通るまで煮る。（落し蓋をする）
③オクラは塩ですり、産毛を取ったら、水で流し、薄めに刻む。
④冬瓜が透き通ってきたら、調味料を入れ再度8～10分程度弱火で煮る。
⑤手でほぐした、蟹かまぼこ、③のオクラを入れ、トロミが付いたら味を見て足らない場合は塩で調整し、火からおろす。
⑥器に盛り、お好みでおろし生姜を添える。