1月号　令和3年（2021年）NO.37

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

新年明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

昨年は、全世界で新型コロナウイルス感染症の影響で、ご不安とご不便をおかけしたかと思います。しかし皆様のご協力のおかげで、ご利用者様には安全に一年を送って頂くことができ心から感謝しております。本年も皆様が健康で穏やかに毎日を過ごして頂けるよう努めてまいりますので、本年もよろしくお願い致します。

新しい年が、ご利用者様、ご家族の皆様にとって健やかな年になりますよう心よりお祈り申し上げます。

新型コロナウイルスだけではなく、まだまだその他の感染症が流行する季節ではありますが、ご利用者の皆様の体調管理には十分に気を付け、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。また、ご面会等の制限につきましては昨年に引き続き、ご理解ご協力の程よろしくお願いいたします。

1月の行事予定

☆ お正月　1日（金）

※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

【 クリスマス会 】

12月25日（金）にクリスマス会を開催致しました。

新型コロナウィルス感染症の影響から会場を一つにせず、各協力ユニットに分かれオードブルを囲みながらの開催となりました。チキンサンドウィッチ・シャンパンなど食べたい物を食べながら…また、職員が練習を何度も重ねたプロ顔負けのフラダンスを披露！おおいに盛り上げました。入居者様が、手つきを見よう見まねで動かしたり、ステージに上がり、一緒に踊る姿がとても微笑ましく印象的でした。

毎年恒例のクリスマスプレゼントを差し上げると「サンタさんは年上にもくれるんだね？」など笑いが途切れないひと時でした。

【おもちつき大会】

12月27日（日）地域交流ホールにてお餅つき大会を開催致しました。

昔のように本格的に釜土と薪で餅米を蒸かし、杵と臼を使い若い職員が皆様の前でお餅をつかせて頂きました。そのような姿を眺めながら「もう少し腰を入れて返す」、「こねたところを突くんだよ」、「若い人はやったことないんだね、こうやるんだよ」と嬉しそうに笑顔で身振りを交え指導されておりました。さらには、実際にお餅をつきたいと参加して頂く方も多く「よいしょ、よいしょ」と掛け声や手拍子で大いに盛り上がりました。 出来上がったお餅は、お正月の鏡餅として各ユニットへ飾らせて頂きました。

お餅つき終了後のおやつには、皆様が安全に召し上がって頂けるおしるこを召し上がって頂きました。「美味しい、美味しい」と満面の笑みがとても印象的でした。

デイサービスセンター

【 たこ焼きパーティー 】

前回、作る工程がとても楽しく、また食べても最高と、あまりにも好評だったことから再度、開催致しました大人気企画の『たこ焼き作り』。

出来上がりは文句なしの美味しさで「おかわり無いの？」との声や「もうお腹いっぱいだから私はいいわ」と言う方も同席の方が「おかわり」と言えば「やっぱり私も」と、多くの声が寄せられました。

勿論、おかわりもご用意してありましたが、カロリー等も考慮して、心を鬼に個数制限をさせて頂きました。

定期的に開催致しますので、次回もご期待下さい。

【 クリスマス会 】

クリスマス会を24、25日と2日に渡って開催致しました。

1日目はパンケーキを食べながらクリスマス風衣装に身を包んだ職員によるフラダンスを披露させて頂きました。

デイサービス若き綺麗所二人もクリスマスミュージックに合わせたダンスで盛り上げさせて頂きましたが、アンコールではスペシャルゲストが乱入し、魅了するだけに飽き足らず笑いも攫って行きました。

2日目の昼食ではピラフやサンドウィッチ、ポテトサラダにチキン・エビフライと豪華な食べ放題バイキングでお腹を満たして頂きました。

1月 デイサービス行事予定

4日	初風呂	6、18日	おしるこ作り
7日	海鮮雑炊	8、20、30日	映画鑑賞会
11日	初詣	19日	利用者様懇談

◎ ご家族様へのお願い ◎

当園では感染予防のため、ご面会の方々に**手洗い・うがい**の実施と、11月からは**マスクの着用**もお願いしております。窓口にてご用意いたしておりますので、ご自由にお持ちください。1月も引き続きご協力のほど宜しくお願い致します。

なお、風邪症状のある方のご面会を控えていただきますよう、重ねてお願い申し上げます。

予定献立（1/10～2/9まで）

日付	朝	昼	夕
1/10（日）	ウインナー かくや和え	豚のしょうが焼き がんもの煮物 ポテトサラダ	タラのマヨネーズ焼き 中華炒め 昆布佃煮
1/11（月）	ニラ玉 塩昆布和え	ハヤシライス 和風サラダ 牛乳寒天	サケのムニエル マカロニのスープ煮 白桃缶
1/12（火）	納豆 豚と春雨の中華風	きつねうどん 切干大根の白和え 桃ヨーグルト	あぶ卵とじ 青菜の炒め物 三色煮豆
1/13（水）	黒糖パン 野菜のクリーム煮 ハムサラダ	揚げ魚の甘辛煮 じゃが芋きんぴら ドレッシング和え	麦とろご飯 味噌煮込み さつま揚げの煮物
1/14（木）	鮭の塩焼き ゆかり和え	チンジャオロース 海老しゅうまい ナムル	赤魚の煮付け 金平ポテト 卵豆腐
1/15（金）	納豆 おからサラダ	サバの味噌煮 かぶのカニあんかけ バナナ	鶏肉くわ焼き 里芋の柚子味噌煮 マヨネーズ和え
1/16（土）	ニシン甘露煮 なめ茸和え	豚肉のｵｲｽﾀｰ炒め さつまいも甘露煮 ピーナツ和え	魚の磯辺焼き ｱｽﾊﾟﾗの炒め物 漬物
1/17（日）	チキン照り焼き風 しらすおろし	鰆のごま味噌焼き 五目豆煮豆 たくあん和え	他人煮 ｶﾘﾌﾗﾜｰの中華炒め わさび和え
1/18（月）	納豆 竹輪の土佐煮	きのこうどん かぼちゃ小倉煮 フルーチェ	赤魚の塩焼き 厚揚げしょうが焼き お浸し
1/19（火）	鮭の塩焼き オクラのおかか和え	白身魚のフライ ナポリタン オレンジ	麦とろご飯 松風焼き インゲンソテー
1/20（水）	二食パン スクランブルエッグ 大根サラダ	鶏のねぎ塩焼き 田舎煮 華風和え	サバの味噌煮 きんぴらごぼう 菜の花辛子和え
1/21（木）	納豆 ほうれん草の白和え	鮭のちゃんちゃん焼き じゃが芋煮 春雨サラダ	すき焼き煮 青菜と卵の炒め物 漬物
1/22（金）	肉団子柚子風味 ほうれん草の磯和え	オムライス マカロニサラダ フルーツポンチ	ブリ大根 里芋そぼろ煮 チーズ入りサラダ
1/23（土）	ウインナー しその実和え	煮込みハンバーグ 白菜のクリーム煮 パイナップル缶	サバの塩焼き もやしソテー 春菊辛子和え
1/24（日）	納豆 ほうれん草炒め	青椒肉絲 カニカマロール 切干柚子和え	魚の七味照り焼き 筑前煮 ねり梅
1/25（月）	ロールパン ポークビーンズ バナナ	わかめごはん 赤魚の粕漬け焼き 酢の物、なべしぎ	麦とろご飯 鶏つくねの甘辛だれ 塩炒め

日付	朝	昼	夕
1/26（火）	鮭の塩焼き モロヘイヤのお浸し	塩タンメン しゅうまい キウイフルーツ	プルコギ風炒め ツナ大根煮 くるみ和え
1/27（水）	豚と野菜の炊き合わせ ドレッシング和え	スペイン風オムレツ ジャーマンポテト シーフードサラダ	豚肉野菜巻き ひじき入り玉子焼き 酢の物
1/28（木）	イワシ梅煮 生姜醤油和え	☆セレクトメニュー☆ Aスタミナ豚丼 B親子丼	サワラの山椒焼き 含め煮 五目卵の花
1/29（金）	目玉焼き オクラゆば和え	サバの赤味噌焼き ごぼう炒り煮 ゆかり和え	鶏肉のパン粉焼き 野菜ソテー 切干大根煮
1/30（土）	肉詰め稲荷煮 なめ茸おろし	揚げ鶏の葱ｿｰｽがけ 金平ポテト 春雨サラダ	メバルの煮付け ジャーマンポテト 胡麻和え
1/31（日）	納豆 はんぺん卵とじ	鮭のガーリック焼き 大根のｽｰﾌﾟ煮 南瓜サラダ	肉野菜炒め ちくわきんぴら みかん
2/1（月）	肉団子のうま煮 おかか和え	ポークカレー 和風ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｻﾗﾀﾞ 桃ヨーグルト	魚の治部煮 ふろふき大根 ピーナツ和え
2/2（火）	黒糖パン 目玉焼き ブロッコリーサラダ	はんぺんチーズフライ 煮物 梅和え	麦とろご飯 鶏肉焼肉たれ焼き ほうれん草ソテー
2/3（水）	鰯の生姜煮 きんぴらごぼう	豚のしょうが焼き ニラ玉 オレンジ	魚のバター醤油焼き 蓮根こんにゃく煮 漬物
2/4（木）	ウインナー 割り干し大根のお浸し	魚のおろし煮 ひき肉ともやし炒め カニ風味サラダ	厚揚げ野菜炒め さつまいも甘煮 ドレッシング和え
2/5（金）	鮭の塩焼き 小松菜の胡麻和え	ほうとう いんげんの胡麻和え バナナ	鮭のムニエル 切干大根煮 山菜おろし
2/6（土）	納豆 ウインナーソテー	回鍋肉 水餃子 涼拌三絲	メバルの西京焼き 大根のカニあんかけ わさび和え
2/7（日）	中華あんかけ玉子 煮浸し	鰆のカレームニエル 野菜炒め 胡麻サラダ	鶏肉の白酢醤味炒め 野菜和風煮 みかん
2/8（月）	豆乳まる揚げ煮 ゆかり和え	メンチカツ ケチャップソテー 生姜醤油和え	魚のもろみ焼き じゃが芋きんぴら たくあん和え
2/9（火）	厚揚げ煮 ほうれん草の白和え	サバの塩焼き はんぺんの煮物 華風和え	鶏肉と野菜の煮物 ｱｽﾊﾟﾗの炒め物 さつまいもサラダ

※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。

12月25日にクリスマスバイキングを行いました！

今回は旬を迎える「ブロッコリー」をご紹介します！

☆栄養成分と効能

ブロッコリーには、ビタミンE・ビタミンK・ビタミンC・葉酸・モリブデン・カリウムが豊富に含まれており、風邪予防、老化予防、疲労回復などが期待できると考えられています。

☆おすすめの調理法

茹でる他、電子レンジの調理も可能です。マヨネーズで食べるのも美味しいですが、加熱したブロッコリーを冷まし、鰹節と醤油でおかか和えで食べるのもお勧めです！

管理栄養士　河合