

石名坂聖孝園だより

一年で一番冷え込む時期を迎え寒さが身に染みる今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。ご利用者様からも「毎日、寒いね」「早く暖かくなるといいね」と言うお声が多く聞こえてまいります。また今年はニュースを見ながら「コロナがまた流行っているみたいね。」「早く家族に会いたいわ。」との声も聞かれ、新型コロナウイルス感染症流行の再燃に予断は許されない日々が続いております。ご利用者様には施設内で少しでも楽しんで頂けるように毎月の行事や趣味活動を模索しております。また、ノロウイルス等の流行も懸念されており、ご利用者の皆様の体調管理には十分に気を付け、施設内の適切な温度や湿度の環境を整えお身体を崩すことなく、元気に過ごして頂けるよう努めてまいります。

2月の行事予定

☆ 節分 2日(火)

※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

【お正月】

元日に各ユニットで新年会を開催致しました。

けん玉や独楽、書初めなどを楽しみながら新年のお祝いを致しました。けん玉や独楽は「懐かしいな。」と披露され皆様より拍手を頂く方もいれば、「俺も昔は独楽やったんだ。」と回して披露され、「隣にも見せてくる!」と笑顔で隣のユニットまで腕前を披露される方もいらっしゃいました。書初めでは「何を書こうかしら。」「あなた上手いわね。私は曲がっちゃった!」と笑いながら楽しませておりました。

楽しんだ後は甘酒でまったりと、お正月番組を楽しんでおりました。今年も皆様お元気に過ごして行きましょう!



【新年会】

ノンアルコールと各種ドリンクで乾杯!

新年を迎え、おめでたい雰囲気の中、自然と笑顔が溢れた一日、朝から好きな飲み物を自由に選んで頂きました。「今年もお互い健康に気を付けて過ごそう」と言ったお声や「良い年になるといいね」と明るい話題が各テーブルから聴こえておりました。午後の趣味活動では福笑いを開催! 目隠して真剣に取り組まれる中、隣の方が次のパーツを手渡しする姿は微笑ましく、完成して目隠しを外した際の大笑いする姿には職員も皆様と一緒に大笑い! 今年も楽しく過ごして行きましょう!



【模擬☆初詣】



初詣に行った気分だけでも味わって頂きたいと願い、ディルムに鳥居を用意し、神社の雰囲気を作りました。午後の趣味活動では、お賽銭箱に本物そっくりな紙幣(透かしには職員の顔)を投入して頂き、参拝する方がいると、右へ倣えと多くの方が手を合わせてはお辞儀をしておりました。賽銭後には手作りおみくじを引いて頂き吉凶を占った内容に笑いが込み上げておりました。中には、凶を引いて内容に「昼食にきらいなメニューが出やすい」と書いてあり、破っては新しいおみくじを引きなおして満足される方もおりました。

1月 ティサービス行事予定

3日 節分	4、10日 作品づくり
5、9、27日 映画鑑賞会	8日 誕生日会
12、13日 バレンタイン	16日 パンケーキ作り

◎ 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。



予定献立(2/10~3/9まで)



日付	朝	昼	夕	日付	朝	昼	夕
2/10 (水)	バターロール 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	2/26 (金)	にしん甘露煮 茄子としらすの旨煮	カレーうどん こんにゃくのピリ辛煮 杏仁豆腐	吉野煮 生揚げの高菜炒め 漬物
2/11 (木)	鰯のつみれ煮 おからサラダ	ポークシチュー チーズ入りサラダ オレンジ	あぶ卵とし 青菜の炒め物 漬物	2/27 (土)	納豆 豚と春雨の中華風	鶏竜田揚げ さつまいも甘露煮 フランク和え	赤魚の煮付け ひじきの煮物 春菊のわさび和え
2/12 (金)	納豆 さつま揚げの炒め煮	味噌ラーメン かぼちゃの甘煮 みかんヨーグルト	豚しょうが焼き インゲンソテー 白桃缶	2/28 (日)	海老団子の煮物 大根と人参の甘酢和え	ブリ大根 ひじき入り玉子焼き ポテトサラダ	豚キムチ ひじき煮 青かつぱ
2/13 (土)	豚ひき肉の炒め物 お浸し	回鍋肉 エビシュウマイ タラモサラダ	とろろご飯 タラの照り焼き 煮物	3/1 (月)	チキン照り焼き風 オクラのおかか和え	豚のしょうが焼き 高野豆腐の含め煮 さつま芋サラダ	白身魚の幽庵焼き ごぼう土佐煮 酢の物
2/14 (日)	鮭の塩焼き オクラゆば和え	スペイン風オムレツ 白菜のクリーム煮 胡麻和え	豚肉野菜巻き 炒り豆腐 梅びしお	3/2 (火)	黒糖パン チーズ入りサラダ ブロッコリーサラダ	けんちんうどん かぼちゃ小倉煮 バナナ	とろろご飯 鶏の山椒焼き キャベツの煮物
2/15 (月)	チキン照り焼き風 菜の花の辛子和え	けんちん蕎麦 厚揚げの高菜炒め バナナ	すき焼き煮 もやし炒め 煮豆	3/3 (水)	納豆 切干柚子和え	散らし寿司 あんかけ豆腐 桜エビの和え物	ブリの照り焼き 中華炒め 辛子和え
2/16 (火)	二色パン オムレツ ツナサラダ	鶏パプリカ焼き かぶのうすくず煮 さつま芋サラダ	鮭の塩焼き 厚揚げの煮物 モロヘイヤのお浸し	3/4 (木)	ウインナー おからサラダ	サバの味噌煮 ジャーマンポテト ナムル	鶏肉焼肉たれ焼き 煮物 たくあん和え
2/17 (水)	納豆 ひじき入り蓮根金平	カツカレー ハムサラダ バナナ	肉団子のスープ煮 青菜と卵の炒め物 ごま昆布	3/5 (金)	イワシ梅煮 お浸し	チキンディアブル風 ビーフン炒め 南瓜サラダ	赤魚の塩焼き 五目豆煮豆 漬物
2/18 (木)	ウインナー しらす和え	ブルコギ ツナ大根 ナムル	赤魚の粕漬け焼き しらたきのきんぴら カニ風味サラダ	3/6 (土)	目玉焼き なめ茸和え	煮込みハンバーグ 塩炒め 和風サラダ	魚のおろし煮 白菜と海老の中華煮 フランク和え
2/19 (金)	肉団子柚子風味 おかか和え	寿司盛り合わせ オレンジ 吸物	とろろご飯 鶏肉の照り焼き ぜんまい炒め煮	3/7 (日)	納豆 ウインナーソテー	ハヤシライス ごぼうサラダ オレンジ	サワラの山椒焼き 切干大根の炒め煮 胡麻和え
2/20 (土)	納豆 大根とカニのあんかけ	サーモンフライ 野菜のスープ煮 フルーツポンチ	鶏のガーリックチーズ焼き 野菜ソテー	3/8 (月)	ニラ玉 ほうれん草の白和え	鰹の南蛮漬け ポークビーンズ 華風和え	とろろご飯 味噌煮込み アスパラソテー
2/21 (日)	鶏そぼろ信田煮 なめ茸おろし	肉野菜炒め 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 春菊辛子和え	3/9 (火)	鮭の塩焼き ドレ和え	ちゃんぽん麺 ドレッシング和え プリン	魚の西京焼き カリフラワーの中華炒め ポン酢和え
2/22 (月)	納豆 卵の花	油淋鶏 水餃子 春雨サラダ	南部焼き 炊き寄せ野菜 しば漬				
2/23 (火)	ロールパン 目玉焼き ツナサラダ	☆セレクトメニュー☆ A.ロコモコ丼 B.天津飯	サワラの山椒焼き はんぺんの煮物 パイン缶				
2/24 (水)	鮭の塩焼き 切干し白和え	サバの味噌煮 ほうれん草ソテー 塩昆布和え	麻婆茄子 ニラ炒め たくあん和え				
2/25 (木)	ハムソテー ブロッコリーの胡麻和え	三色丼 厚揚げのしょうが焼き オレンジ	豚肉野菜巻き 大根のカニあんかけ ピーナツ和え				

2月19日の昼食にお寿司を提供します!

例年ですと、お寿司バイキングを開催しておりますが、新型コロナウイルス感染症の対策といたしまして、盛り込みでのご提供となります。



※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。

～ 1月 セレクトメニュー ～

親子丼



スタミナ豚丼



今回は旬を迎える「みかん」をご紹介します!

★栄養成分と効能

みかんには、ビタミンCが豊富に含まれており、その他ビタミンAやカリウムも含まれております。ビタミンCは免疫力を高めるのに必要な栄養素ですので、風邪予防にはもちろん、皮膚を健康に保つ働きも期待できます。

★おすすめの食べ方

みかんの袋や皮の内側の白いすじの部分には、食物繊維ペクチンとヘスペリジンが含まれているため、取らずに召し上がってください。

管理栄養士 河合 美咲