3月号　令和3年（2021年）　NO.39

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

桃の節句も過ぎ、日中は暖かい日も増えてきましたが皆様いかがお過ごしでしょうか。
世間では、まだまだ新型コロナウイルスの流行が続いており、茨城県の自粛生活も延長されています。
今や世界中で多くの犠牲者を出すことになった新型コロナウイルス。このウイルスの大流行によって私達の生活は大きく変わりました。当たり前に出来ていた事が出来なくなり、今までの生活にありがたみを感じる今日この頃です。
ご利用者の皆様の体調管理には十分に気を付け、お部屋の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。

3月の行事予定

☆ひなまつり3日 (水)

※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

【 節　分 】

今年は124年ぶりに2月2日(火)の節分となりました。
当日は、各ユニットを回りいたずらをしている赤鬼・青鬼に向かっ、大きな声で「鬼は外！福は内！」とボールを一生懸命投げ、楽しそうに鬼退治をされていた利用者の皆様のお姿がとても印象的でした。
鬼退治の後は、各ユニットで豆の代わりに甘納豆をお渡し、皆様美味しそうに召し上がりながら節分を楽しみました。

【 寿　司　三　昧 】

2月19日（金）に寿司バイキングを開催致しました。
マグロやブリ、エビ、玉子、お稲荷さんと色とりどりのお寿司が目に入ると、「わーすごい！」との声が皆様から聴こえてまいりました。「何かお祝い事なのかな？」と驚かれていたご様子や「お寿司好きだから嬉しい」と笑顔で話されているお姿を拝見することが出来ました。
普段とは違う食事を頂けて、「元気になるね」、「ほんと美味しいね」とのお声が沢山聴こえ、美味しそうに召し上がっており、満足されいるお姿が印象的で、職員一同とても嬉しい限りです。
これからも、皆様の笑顔が見れるように、頑張りたいと思います。

デイサービスセンター

【 豆　ま　き 】

今年の節分は趣向を凝らし、童話にある「泣いた赤鬼」のその後のお話を勝手に創造、それに合わせて開催いたしました。
内容は去っていった青鬼への感謝とお詫びに手土産として人々の協力の元、沢山の豆を赤鬼が持ち帰るというものでした。
始まってしまえば、開始前の朗読もなんのその、皆さんカの限り豆を当てようと鬼の形相となっておりました。
一重に鬼を追い払う豆まきが一番楽しんで頂けたようで何よりです。

【 バレンタイン 】

12、13日のバレンタインウイークではお菓子づくりとチョコ釣りゲームを開催。
ハート型の飾りに紛れたチョコを見事、釣り上げられるかゲーム！皆さん張り切って参加され、チョコだけでなくハート型の飾りも沢山釣っていたご様子でした。
お菓子作りでは職員が作ったパンケーキにバニラアイスやイチゴジャム等、様々なトッピングの中から好きに選び、おやつの時間を楽しんで頂きました。

3月　デイサービス行事予定

2、18日	作品づくり	3日	ひな祭り
5、9日	燻製作り	6、15、31日	映画鑑賞会
11日	ハンバーグ作り	13日	お菓子作り
17日	誕生日会	20日	牡丹餅作り
23日	おこわ作り	29日	利用者様懇談会

新人職員紹介

2月から入職しました。皆様が笑顔いっぱいの安心した生活が送れるよう頑張りたいと思います。これから沢山お話したいです。どうぞよろしくお願い致します。
【 特養介護職員 】 石井 厚子(ｲｼｲ ｱﾂｺ)

特養老人ホームの勤務は初めてなので奮闘の日々を送っておりますが、皆様に教えて頂きながら頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。
【 特養介護職員 】 三輪 勝昭（ﾐﾜ ｶﾂｱｷ）

◎ 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（3/10～4/9まで）

日付	朝	昼	夕
3/10（水）	豚ひき肉の炒め煮 のり佃和え	サケのムニエル かぶのうすくず煮 ピーナツ和え	あぶ卵とじ 金平ポテト ずんだ和え
3/11（木）	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 キャベツ煮浸し 漬物
3/12（金）	ウインナー ほうれん草の煮浸し	ポークカレー ツナじゃが フルーツカクテル	豚肉の香味炒め じゃこ煮 煮豆
3/13（土）	納豆 さつま揚げの炒め煮	チーズハンバーグ ポークビーンズ モロヘイヤのお浸し	カレイの漬け焼き ひき肉のもやし炒め 漬物
3/14（日）	目玉焼き オクラゆば和え	ブリ大根 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 モモ缶
3/15（月）	鰯の生姜煮 なめ茸おろし	きつねうどん カニカマロール オレンジ	とろろご飯 サバの赤味噌焼き ぜんまい炒り煮
3/16（火）	納豆 切干し柚子和え	サーモンフライ ジャーマンポテト マヨ和え	鶏の豆板醤焼き さつまいも甘露煮 ドレ和え
3/17（水）	鮭の塩焼き 小松菜のじゃこ和え	ビビンバ丼 焼き餃子 桃ヨーグルト	赤魚の粕漬け焼き 海老と春雨の炒め煮 生姜醤油和え
3/18（木）	肉団子のスープ煮 ほうれん草の白和え	サバの塩焼き ナポリタン カニ風味サラダ	肉野菜炒め 根菜煮物 ねり梅
3/19（金）	納豆 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの胡麻和え	ヤンニョムチキン エビシュウマイ ナムル	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（土）	鶏そぼろ信田煮 大根と人参の甘酢和え	豚のしょうが焼き 切干大根煮 マカロニサラダ	魚の磯辺焼き きのこﾍﾞｰｺﾝｿﾃｰ 漬物
3/21（日）	納豆 海老団子の煮物	青椒牛肉絲 青菜の炒め物 春雨サラダ	とろろご飯 鰺ごま味噌焼き ふきと筍の土佐煮
3/22（月）	二色パン 目玉焼き 和風サラダ	魚のネギ味噌焼き ピーマンのじゃこ炒め バナナ	鶏つくね甘辛だれ 含め煮 五目卵の花
3/23（火）	にしん甘露煮 シソの実和え	ピリ辛野菜炒め シーフードサラダ 南瓜の甘煮	鮭のﾚﾓﾝ醤油焼き あんかけ豆腐 漬物
3/24（水）	肉団子柚子風味 塩昆布和え	☆セレクトメニュー☆ A.ガパオライス B.マーボー丼	赤魚の塩焼き カレー炒め しそ昆布
3/25（木）	鮭の塩焼き モロヘイヤのお浸し	ﾐｰﾄｿｰｽｽﾊﾟｹﾞﾃｨ ほうれん草ソテー オレンジ	鶏の梅照り焼き 五目豆煮豆 マヨ和え

日付	朝	昼	夕
3/26（金）	五目卵焼き ゆかり和え	照焼きハンバーグ 白菜とｴﾋﾞの中華煮 シーザーサラダ	南部焼き 麻婆春雨 うずら豆
3/27（土）	納豆 ウインナーソテー	サバの味噌煮 ほうれん草ﾊﾞﾀｰｿﾘﾃｰ スパゲティサラダ	とろろご飯 鶏肉味噌マヨ焼き ひじきの煮物
3/28（日）	ロールパン ポークビーンズ ドレッシング和え	魚の香草パン粉焼き ごぼう土佐煮 海藻サラダ	豚肉野菜巻き 大根千切炒め ピーナツ和え
3/29（月）	納豆 オクラのおかか和え	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（火）	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 野菜の煮物 チーズ入りサラダ
3/31（水）	中華あんかけ玉子 煮浸し	塩ラーメン ごぼうサラダ バナナ	豚味噌炒め 大根のカニあんかけ 柚子和え
4/1（木）	納豆 大根の甘酢和え	回鍋肉 エビシュウマイ マンゴー	メバルの煮付け 炒り豆腐 生姜醤油和え
4/2（金）	ウインナー カニ風味サラダ	はんぺんﾁｰｽﾞﾌﾗｲ 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（土）	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	とろろご飯 魚のﾊﾞﾀｰ醤油焼き 揚げなす
4/4（日）	納豆 ﾁｷﾝﾎﾞｰﾙの土佐煮	サバの味噌煮 五目卵の花 ポン酢和え	鶏肉のごま照焼き 炒め煮 胡瓜の酢の物
4/5（月）	鮭の塩焼き なめ茸おろし煮	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（火）	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 ひじきの煮物 ツナマヨ和え
4/7（水）	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 小松菜の煮浸し
4/8（木）	納豆 お浸し	鶏のきのこバター醤油 かけ、春雨サラダ エビ団子の煮物	あぶ卵とじ ｶﾘﾌﾗﾜｰの中華炒め 梅びしお
4/9（金）	がんものうま煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの胡麻和え	カレイの煮付け 大根の肉味噌かけ 塩昆布和え	鶏肉のﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ煮 じゃが芋のたらこ炒め ごま昆布

※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。

2月19日にお寿司を提供しました！

新型コロナウイルスの対策として、今年はバイキングではなく、盛り込み方式で提供しました。皆さんの笑顔がみられてよかったです！

今回は旬を迎える「新玉ねぎ」をご紹介します！

☆栄養成分と効能
新玉ねぎには、ケルセチンや硫化アリル、カリウムなどが含まれており、免疫力の低下を防いだり、血液をサラサラにすると考えられています。

☆おすすめの調理法
甘みが強い、新玉ねぎは生で食べるのがおすすめです。玉ねぎに含まれる栄養素は水に溶けやすいため、辛味を薄めるため水に長時間さらすのは避けましょう！

管理栄養士　河合　美咲