社会福祉法人 愛孝会
福祉の森 聖孝園

ふれあい通信

令和5年(2023年) NO.252

5月号

風薫る新緑の季節になりました。聖孝園の周囲の山々も若葉の緑が色濃くなり、さわやかな風が吹きわたっています。

4月から面会の制限が一部解除されたこともあって、ゴールデンウィーク中はたくさんのご家族様に聖孝園へ足を運んでいただき、入居者の皆様も楽しいひとときを過ごすことができました。

今月の15日には皆様お待ちかねの『おやつバイキング』を予定しております。いつもとは違った様々なおやつを楽しみにしていて下さい！

特 養

『お花見会』（バスハイク）

4月6日には毎年恒例のお花見会を開催しました。
今年もバスハイク形式で十王川沿いの桜を見に行ってきました。
今年は例年より気温が高く、早めの開花となりましたが、「とても綺麗だったよ！」「また来年も来たいね」と、皆様満開の桜を見て楽しんでいただけたようでした。

『おやつ会』

4月24日は天気が良かったので、聖孝園の敷地でおやつ会を開きました！新緑に囲まれた気持ちの良い環境でみんなでおやつを食べました。いつもと違う雰囲気で楽しむおやつの時間は格別でしたね☆

＜5月の予定＞

15日（月）おやつバイキング
28日（日）誕生会

デイサービス

『4月のデイサービスより』

桜の花で満開の聖孝園の坂道を送迎で通るたび、皆様とても嬉しそうに車の中で歓声を上げていました。4月のイベントは花見弁当の松花堂弁当やおやつメニューも手作りの桜餅や桜パフェなど春爛漫となりました。どれも好評で、「もっと食べたいわ～」「次も楽しみにしていますね」と沢山の声が聞かれました。

17日は、来月の端午の節句を前に画用紙で鯉のぼり作りを行いました。色画用紙に自分好みに折り紙を貼り付け、それぞれ素敵な鯉のぼりが出来上がりました。完成した鯉のぼりは、デイルームと玄関に飾らせて頂きました。元気よく泳いでいます。是非観て行って下さいね。
毎月恒例の作業療法士によるリハビリ指導も好評で、毎回多数の方が受けています！5月もデイサービスをよろしくお願いします。

＜5月の予定＞

4日（木）、5日（金）菖蒲湯
10日（水）お好み焼きパーティー
13日（土）母の日イベント
16日（火）鵜の岬昼食ツアー
18日（木）ピザパーティー
19日（金）壁紙作成会
22日（月）クリームあんみつパーティー

グループホーム

『十王ダム散策』『お花見会』

4月2日は、十王ダム散策へ行って来ました。ダムの噴水や満開の桜を眺め、久しぶりの散策を楽しみました。「眺めも良くて桜もきれいね」「桜の枝に手が届くのよ」と弾んだ声が聞かれました。ドライブで十王支所の桜も車窓から堪能しました。

6日のお花見会は、天候がすぐれなかったので、室内でレクリエーションを楽しみました。昼食で色鮮やかに盛り付けられたお花見弁当を食べ、後日桜の花が咲き誇る施設内を散歩しながら写真を撮りました。「春はやっぱり桜が最高だね」「毎日散歩して眺めていたいわ」とおしゃべりを弾ませていました。

＜5月の予定＞

5日（金） 端午の節句
10日（水） 大型バスハイク
19日（金） 新館誕生会
23日（火） 本館十王ダム散策
27日（土） ミニ運動会
28日（日） 新館十王ダム散策

デイサービスセンター1日無料体験・見学受付中!!

介護の悩みは一人で抱え込まずに、
お気軽にご相談ください。

◎ ショートステイのご案内 ◎

介護認定を受け、要支援1～要介護5と認定された方が利用できます。施設に短期間入所し、食事・入浴・着替え・排泄・生活リハビリ・レクリエーション等の介護を受けるサービスです。ご家庭で介護をされる方が、冠婚葬祭などで留守にする際にもご利用頂けます。また、定期的な利用も受け付けております。（利用期間はご相談に応じます。）詳しくは、担当ケアマネジャー、もしくは当施設にご相談下さい。

5月10日（水）から6月9日（金）の献立

日付	朝	昼	夕	日付	朝	昼	夕
5/10（水）	がんもの煮物 しらす和え	サーモンフライ かぼちゃの小倉煮 チーズ入りサラダ	ビーフシチュー アスパラバターソテー 水菜のマヨ和え	26（金）	豚ひき肉の炒め煮 カリフラワーの おかか和え	鯖の竜田揚げ さつま芋そぼろ煮 漬物（青かっぱ）	すき焼き風 インゲンときのこの炒め物 昆布豆
11（木）	柚子おろし肉団子 いんげんの胡麻和え	親子丼 ジャーマンポテト 杏仁豆腐	麦とろ御飯 さわらの味噌焼き もやし炒め	27（土）	ミートボールの甘酢あん ほうれん草の白和え	豚丼 厚焼き玉子 シーフードサラダ	たらの胡麻マヨ焼き 鶏と根菜の煮物 りんご
12（金）	ちくわの土佐煮 小松菜と じゃこのお浸し	オイスター炒め なると煮 オレンジ	あぶ卵とじ 高菜炒め 三色煮豆	28（日）	揚げなすそぼろあん 小松菜のお浸し	焼うどん 大豆サラダ 黄桃	ほっけ塩焼き 菜の花と豚の オイスター炒め きぬさやの和え物
13（土）	ハムソテー オクラ大根おろし	五目あんかけ醤油ラーメン エビシュウマイ 海藻サラダ	赤魚野菜あんかけ さつま芋のレモン煮 スナップエンドウのお浸し	29（月）	チーズ スクランブルエッグ 五目卯の花	カレイの煮付け じゃが芋と こんにゃくの味噌煮 ほうれん草の梅和え	松風焼き ピーマンとじゃこの炒め物 たいみそ
14（日）	五目信田煮 ツナ和え	ハヤシライス 野菜サラダ キャラメルプリン	メバルの煮付け 白菜の中華煮 しろなのポン酢和え	30（火）	さんまの蒲焼風 塩昆布和え	チキンソテー シャリアピンソース たらこスパゲッティ 青梗菜の生姜醤油和え	味噌煮込み しらたきのきんぴら 洋梨
15（月）	にら玉 桜エビの煮びたし	枝豆御飯 あじのバター醤油焼き 切干大根とベーコンの炒め煮 アスパラ胡麻和え	回鍋肉 たけのこ土佐煮 パイナップル	31（水）	はんぺんバター焼き 麩と白菜人参の煮びたし	♫セレクトメニュー♫ A天津丼 Bちゃんぽん	豚肉とキャベツの中華炒め れんこんの彩り炒め いんげんのわさび和え
16（火）	納豆 モロヘイヤのお浸し	揚げ鶏の野菜あんかけ ポークビーンズ 花野菜サラダ	タラの香り焼き 小松菜のカレー炒め 白菜の梅和え	6/1（木）	三色高野しのだ 菜の花辛し和え	メンチカツ ツナ大根煮 小松菜の梅おかか和え	吉野煮 豆腐の田楽 りんご
17（水）	豆乳まる揚げ 昆布煮	揚げ魚のきのこソース たらこ炒め りんごのコンポート	肉団子のトマト煮 野菜ソテー お浸し	2（金）	さんまの蒲焼 ほうれん草のお浸し	千草焼き 揚げなすポン酢和え 花野菜サラダ	しぐれ煮 むきえびのソテー ザーサイ
18（木）	いわしみぞれ煮 青梗菜のポン酢和え	千草焼き 里芋の柚子味噌煮 ずんだ和え	豆腐ハンバーグ ブロッコリー中華煮 キャベツのドレッシング和え	3（土）	いんげんソテー きんぴらごぼう	タラの香草パン粉焼き ジャーマンポテト チーズ入りサラダ	家常豆腐 刻み昆布のやわらか煮 水菜のドレッシング和え
19（金）	エビ団子の煮物 ひじき煮	山菜そば 磯辺揚げ バナナ	ウインナーソテー ツナじゃが煮 からしマヨサラダ	4（日）	スクランブルエッグ ハムソテー	肉団子の酢豚風 豆腐の肉味噌がけ マンゴー	ぶりの幽庵焼き ちくわの土佐煮 青菜の和え物
20（土）	野菜角煮 湯葉と昆布の和え物	鮭のまぜ寿司 南瓜のそぼろあんかけ きつね和え	筑前煮 大根千切り炒め 白花豆	5（月）	はんぺんのそぼろ煮 ほうれん草と 油揚げの和え物	カレイの煮付け 野菜スープ煮 キウイフルーツ	肉じゃが にら炒め きのこサラダ
21（日）	お魚ソーセージソテー たけのこの煮物	梅ちりめんごはん チキンはちみつ焼き はんぺんの煮物 キウイフルーツ	和風ポトフ 青菜の炒め物 ごま昆布	6（火）	高野豆腐の煮物 わかめのツナ和え	かやく御飯 焼肉風 さつま芋のバター醤油煮 ほうれん草の胡麻和え	白身魚のピザ焼き 白菜のクリーム煮 のり佃煮
22（月）	二色パン チキンオムレツ おさつサラダ	和風ミートローフ 水餃子 ハリハリ漬風	白身魚の照り焼き カリフラワー中華炒め 甘夏みかん	7（水）	納豆 切干大根ゆず香り和え	海老カレー コールスローサラダ フルーツヨーグルト	鶏の梅照り焼き 水菜サラダ 三色豆
23（火）	鶏そぼろ信田 のり佃和え	アジの胡麻味噌焼き 白菜とえび団子の煮物 いんげんのくるみ和え	吉野煮 きのこソテー もやしサラダ	8（木）	肉詰めいなり煮 ゆかり和え	スタミナ丼 きんぴらポテト 黒ゴマプリン	メバルの味噌焼き れんこん炒め煮 蒸し鶏のごま醤油和え
24（水）	高野豆腐の卵とじ ふきの煮物	カツカレー コールスローサラダ フルーツヨーグルト	赤魚の煮付け なべしぎ モロヘイヤのお浸し	9（金）	さつま揚げの煮物 揚げなす煮	八宝菜 和風麻婆豆腐 小松菜の辛子マヨ和え	あぶ卵とじ ツナ炒め カリフラワーの三杯酢漬
25（木）	納豆 しろなの和え物	しめじ御飯 タンドリーチキン レンコンきんぴら 南瓜サラダ	カツオの和風マヨ焼き にら炒め ツナ和え				

記載されている他に、御飯・味噌汁が付きます。
都合により献立が変更になる場合がございます。
ご了承ください。

～大麦の栄養をご紹介～

大麦の外皮を削り、蒸気で加熱し押しつぶしたものが押麦で、米と一緒に炊いて使用することが多いです。食物繊維、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄などの栄養素が含まれています。

食物繊維は血糖の上昇を抑える効果のある水溶性食物繊維と排便促進作用のある不溶性食物繊維がバランス良く含まれています。特にβ-グルカンという水溶性食物繊維が多く、血糖値の急な上昇を防ぐ効果や、コレステロール値の低下作用などがあり、生活習慣病予防に効果が期待されます。

当園で麦ご飯を提供する際は、白米8.5：大麦1.5の割合で提供していますが、お好みで白米7：大麦3など調整してください。

麦ご飯はもちろん、サラダやスープに入れて食感を楽しむのも良いですね♪

管理栄養士　江連　晴美

社会福祉法人 愛孝会 福祉の森 聖孝園
〒319-1305
茨城県日立市十王町高原333-6
TEL 0294-39-1166／FAX 0294-39-1167
http://www.aikohkai.or.jp/seikoen/index.html

＊いつでも見学・相談を、お受けしております。