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.254

7月号

早くも日中は気温が高い日が続いており、夏の暑さを感じられる日が増えてきました。
衣類の調整や水分補給に気をつけ、気温の急な変化による脱水などの体調不良の予防に努めてまいります。
聖孝園では今年も七夕に合わせて、短冊を笹竹に飾りました。入居者様が「お願いは叶うかな」「何を書こうかな」などと話されながら短冊に願いを込めていました。7月7日には皆様の願い事が星空へ届くようにと、七夕行事を行いました。
七夕を過ぎると納涼祭の季節がやってきます。皆様に楽しんでいただけるよう準備をしていますのでお楽しみに！

特養　『居酒屋喫茶』

6月19日、年に2回のお楽しみ行事『居酒屋喫茶』を開催しました。
「かんぱーい！！」の合図でみなさん一斉に乾杯。オードブルには天ぷらや焼き鳥、いなりやミニラーメン等色とりどりの様々なお料理が並びます。おいしい料理と飲み物に自然に皆さん笑顔にで会話も弾み、楽しい時間になりました。
いつもと違った雰囲気の食事の時間が盛り上がってきたところで、居酒屋喫茶恒例のカラオケ大会の始まりです。入居者様と職員がそれぞれ十八番を披露！曲に合わせて手拍子が聞こえてきたり、みんなで一緒に歌ったりと、大いに盛り上がりました。

＜7月の予定＞
7日(金) 七夕
23日(日) 誕生会

デイサービス　『6月のデイサービスより』

梅雨の時期になり、心も体も今一つ元気がありませんね。この時期になると身体の不調を訴える方が多いですが、利用者様の中には、デイサービスに来て皆と話すと気分が晴れると言ってくださる方も多くいらっしゃいます。
6月は、作業療法士の先生が2回来園し、利用者様の日頃の身体の悩みを聞いて、今後どの様に訓練をしたら良いかなど細かくアドバイスをいただけました。
また、紫陽花の咲く6月は色とりどりの紫陽花パフェを作ったほか、きららの里へ紫陽花バスツアーに出かけ、四季の味わいを目で楽しみました。
暑い夏には、オレンジジュース、コーラ、コーヒー味のフロート。果物沢山のあんみつ。父の日イベントでは、写真を入れる飾り、フォトフレームを素敵に仕上げました。

20日(木)
作業療法士
吉田先生

＜7月の予定＞
4日(火) ケーキバイキング
5日(水)たるソーメンパーティー
7日(金) 七夕
8日(土) パフェパーティー
10日(月) クリームあんみつパーティー
13日(木) たるソーメンパーティー
14日(金) 絵手紙作り
19日(水)たるソーメンパーティー

グループホーム　『てるてる坊主』『こけ玉作り』

6月18日、てるてる坊主作りを行いました。梅雨の季節に入り不安定な空模様で散歩も控え気味になり、フラワーレイを使ったカラフルなてるてる坊主で晴れ祈願をし、「可愛くできたわ」と皆様喜んでいました。
27日は、田所農園より講師の先生をお招きしてコケ玉作りを行いました。初めて参加する入居者様も多く、興味津々で指導を受けました。コケ玉を丸く手で整えているとその感触に癒されていきます。形が崩れないよう真剣な表情で作業を進め、それぞれ個性ある形のこけ玉が仕上がりました。「緑があると良いわね」「素敵に出来たでしょう！」などの声が聞かれ、皆様自分の作品を眺めては嬉しそうにされておりました。これから皆で大切に育てていきましょうね。

＜7月の予定＞
3日(月)昼食ツアー
7日(金)七夕
20日(木)ソフトクリーム作り
22日(土)フラワーアレンジメント

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て、食事・入浴・着替え・排泄・生活リハビリ・レクリエーションなど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、定期的に利用することも可能です。(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。

7月10日(月)から8月9日(水)の献立

日付	朝	昼	夕	日付	朝	昼	夕
7/10(月)	二色パン スクランブルエッグ いんげんのソテー	タンドリーチキン 切り昆布の炒め煮 メロン	カレイの梅煮 冬瓜のうすくず煮 キャベツのくるみ和え	26(水)	はんぺんの甘辛煮 きのこソテー	ミートローフ 夏野菜素揚げポン酢がけ スイカ	赤魚の煮付 酢の物 なめ茸
11(火)	納豆 里芋の煮っころがし	鮭の味噌マヨ焼き なすの田舎煮 バナナ	あさりの柳川風 キャベツのカレー炒め 水菜とじゃこのお浸し	27(木)	あさりの炒め煮 白菜と胡瓜の梅肉和え	唐揚げ 焼きビーフン ブロッコリーサラダ	スパニッシュオムレツ ナポリタン 白桃
12(水)	いわしおかか煮おろし 菜種和え	オムそばめし きのこのサラダ 桃ヨーグルト	あじの葱味噌焼き 菜の花のマヨ和え 白菜の漬物	28(金)	納豆 ツナソテー	セレクトメニュー A ロコモコ丼 B 中華丼 C 玉子丼	麦トロご飯 さばのみぞれ煮 ほうれん草磯和え
13(木)	肉団子の柚子味 青菜の土佐和え	揚げ赤魚の甘辛煮 大根の煮物 ワカメのレモン酢和え	豚肉の生姜焼き風 里芋甘味噌がけ 辛子和え	29(土)	にしん甘露煮おろし 揚げなす煮	鶏肉辛子味噌かけ ハムサラダ ごまプリン	豆腐ハンバーグ おろししそソース 大根のそぼろ煮 くるみ和え
14(金)	ちくわの炒め煮 ほうれん草胡麻和え	麻婆豆腐 山芋サラダ スイカ	ぶりの煮付 高菜炒め なすの漬物	30(日)	二色パン ウインナーソテー バナナ	うなぎちらし 青菜の辛し和え オレンジ	豚キムチ 根菜煮付け しその実和え
15(土)	鮭の塩焼き 野菜ソテー	鶏南うどん 南瓜のそぼろ煮 プリン	焼肉風 さつま芋りんごレモン煮 キャベツの梅マヨ和え	31(月)	豆腐ふわふわ揚げ 野菜炒め	コロッケ盛り合わせ 金平牛蒡 キウイフルーツ	牛肉しぐれ煮 バンサンスー 白菜のレモン和え
16(日)	厚焼卵 魚肉ソーセージと野菜 の炒め物	ピーマンの肉詰め マカロニサラダ キウイフルーツ	サバの塩焼き さと芋千草あんかけ 豆腐のなめ茸がけ	8/1(火)	あさり大根煮 青菜のごま和え	カレイの野菜ポン酢がけ 大学芋 温野菜のサラダ	ホイコーロー 刻み芋の梅肉がけ 洋梨
17(月)	納豆 大根とさつま揚げの 煮物	カレイのみぞれ煮 さつま芋と豚肉の甘辛煮 オレンジ	蒸し鶏のレモンソース エビと青梗菜の マヨポン酢炒め 金時煮豆	2(水)	納豆 ピーマンじゃこ炒め	冷やし中華 シュウマイ バナナ	ホッケの塩焼き 金平大根 きゅうりの漬物
18(火)	目玉焼き しらすおろし	ハヤシライス ごぼうサラダ スイカ	エビのチリソース バンバンジー つぼ漬	3(木)	炒り卵 おかか炒め	サバの竜田揚げ バンバンジー 白菜の漬物	照り焼きハンバーグ 茄子の田楽 モロヘイヤのお浸し
19(水)	さつま揚げの煮物 菜の花の辛子和え	肉じゃが 卵豆腐 ほうれん草おかか和え	ホッケの塩焼き なすのミートソースがけ キャベツの即席漬け	4(金)	がんも煮 キャベツのゆかり和え	カツカレー えびと青梗菜ソテー ヨーグルト いちごソース	かに玉 じゃが芋そぼろ煮 冷奴
20(木)	二色パン ソーセージソテー ブロッコリーと卵のサラダ	チャーシュー麺 餃子 フルーツヨーグルト	鮭のちゃんちゃん焼き レンコン甘辛煮 黄桃	5(土)	肉団子の黒酢あん しらすおろし	たらの甘酢あんかけ キャベツとさつま揚の香り煮 スイカ	ロールキャベツ ブロッコリーの かに風味あんかけ 菜種和え
21(金)	鶏そぼろ煮 キャベツとピーマンの ソテー	あじの南蛮漬け ごぼうサラダ 青かっぱ	チンジャオロース 海藻サラダ ナムル	6(日)	にしん味噌煮おろし 野菜炒め	八宝菜 大豆サラダ しその実漬	麻婆茄子 モロヘイヤのお浸し 卵豆腐
22(土)	コンビーフソテー 金平牛蒡	豚丼 山芋とオクラの わさび醤油和え パイン	さわらの照り焼き 里芋の柚子味噌がけ きゅうりの酢の物	7(月)	いなり煮 ほうれん草ツナ和え	アジの葱味噌焼き 卵サラダ なめ茸	ミートローフ ジャーマンポテト おくらのおかか和え
23(日)	納豆 ひじき炒め煮	たらの酢豚風 ニラ玉 ハムサラダ	バジルチキン 春雨の中華和え 白花豆	8(火)	厚揚げ煮 カニカマ和え	エビピラフ オムレツきのこソース コールスローサラダ 甘夏みかん	さばの味噌煮 レンコンの煮物 ごま和え
24(月)	ツナじゃが ほうれん草の バター醤油炒め	夏野菜カレー かにかまサラダ フルーチェ	鮭の塩焼き 豚肉と里芋の炒め煮 しば漬け	9(水)	納豆 ほうれん草の炒め物	赤魚の煮付 じゃが芋の甘味噌かけ 牛蒡サラダ	鶏の照り焼き なす炒り マンゴー
25(火)	豚肉ソースソテー いんげんの ピーナッツ和え	白身フライ タルタルソース ツナサラダ バナナ	豚と玉ねぎの レモンバター醤油炒め なすの味噌炒め オクラのおかか和え				

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。

★脱水予防について★

私たちの体は、体重に対して約60%の水分を体液として蓄えています。水分の経口摂取量の低下、水分排泄量の増加(発汗、下痢、嘔吐、多尿など)で体内の水分量のバランスがくずれると脱水症になってしまいます。

☀脱水症のサイン
①握手してみる→脱水症になると、血液は生きていく上で重要な臓器に集まります。そのため、手足等には血液がいかず、冷たくなります。
②舌をみる→脱水症になると、口の中の唾液が減少してきます。舌の表面も乾いてきます。
③親指の爪の先を押してみる→赤みが戻るのに3秒以上かかれば脱水疑い。(指先は血管が細いため、変化が出やすいため)
④皮膚をつまんでみる→つまれた形から3秒以上戻らなかったら脱水疑い。(脱水では水分が減り、皮膚の弾力性がなくなるため)
⑤わきの下を確認する→通常わきの下は汗による潤いがありますが、脱水になると、汗が出なくなり、わきの下が乾燥します。

☀脱水予防のポイント
のどの渇きは脱水が始まっている証拠であり、渇きを感じてから水を飲むのではなく、渇きを感じる前に水分を摂ることが大事です。

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