

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。
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16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下さい！



聖孝園の桜です

特養

『お花見会』(園外散策)

今年も例年通りバスハイクでお花見会をおこなう予定でしたが、新型コロナウイルスの影響でバスハイクでのお花見会が延期となりました。
例年よりは遅れてしまいましたが、4月18日と19日に聖孝園の周囲の散策に予定を変更し、桜を楽しんできました。聖孝園の周囲は標高が少し高いためか、まだまだ桜が綺麗でした！！散策を終えた入居者様からは「遅くなったけどまだまだ咲いているね」「とても綺麗だったよ！」と、皆様春の風物詩を楽しんでいただけたようでした。
4月18日にはお昼ごはんがお花見特別メニューとなり、いつもとは違う雰囲気での昼食を楽しみました。



春の思い出がまた1ページ

<5月の予定> 16日(木)おやつバイキング
26日(日)誕生会

デイサービス

『4月のデイサービスより』

待ちに待った桜の花が咲きました。今年は当園の桜が一気に咲き、送迎途中に現れる坂道の桜のトンネルに、皆様目を細めていました。
今月は、お昼に色とりどりのいなり寿司や花見弁当、またおやつには桜パフェなど まさに桜づくしのメニューが勢揃いしました。そして、まだまだマスクは必需品です。各自の桜のマスクケース作りにも力が入りました。
24日には春の大運動会も開催しました。紅白のハチマキを着け、玉入れ競争や風船飛ばしを行いました。皆さん奮闘され大変盛り上がりました！！
来月もたくさんのお花が咲くように、皆様をお待ちしています。



花より団子

<5月の予定>
2日(木)、3日(金) 菖蒲湯
9日(木) 吉田作業療法士の来園
9日(木) 壁紙作成
11日(土) 母の日イベント
15日(水) お好み焼きパーティー
21日(火) クリームあんみつパーティー
24日(金) ピザパーティー
30日(木) 吉田作業療法士の来園

グループホーム

『お花見会』『十王ダム散策』

4月8日、大型バスで日立駅前平和通りの満開の桜並木や神峰公園の桜を久しぶりのドライブで楽しみました。昼食は、新館・本館の入居者様全員でお花見弁当をいただきました。「春らしいお弁当だね」と嬉しそうに召し上がっていました。
4月16日は、十王ダム散策に出かけ桜吹雪の舞い散る中、みんなで記念撮影「良い気分転換になった！」と会話にも花を咲かせていました。



最高の景色

<5月の予定>
5日(日) 端午の節句
9日(木) 大型バスハイク
16日(木) ミニ運動会
19日(日) 新館誕生会

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。



5月10日(金)から6月9日(日)の献立

日付	朝	昼	夕	日付	朝	昼	夕
5/10(金)	二色パン 焼きピーマン バナナヨーグルト	白身魚の唐揚げソース ニラ玉 ベーコンと白菜のソテー	すきやき風 切り昆布炒め煮 里芋の柚子味噌和え	26(日)	納豆 ひじきの煮物	豚肉の生姜焼き 蓮根の煮物 酢の物	さわらの葱味噌焼き 里芋の煮物 キャベツの即席漬け
11(土)	野菜角煮 なめ茸和え	麻婆豆腐 パンパンジー 大学芋	あじの南部焼き 南瓜えびあんかけ 油菜のお浸し	27(月)	豚肉ソースソテー おかつ和え	菜飯 鮭のホテマヨ焼き ぜんまい炒め煮 白花豆	煮込みハンバーグ シーザーサラダ 切干大根煮
12(日)	炒り卵 金平ごぼう	赤魚のおろし煮 若竹煮 モロヘイヤのおかつ和え	焼き鳥風 春雨中華炒め きのこサラダ	28(火)	目玉焼き 大根の柚子味噌かけ	鶏のはちみつみそ焼き 卵豆腐 ほうれん草とコーンのバターソテー	あじの香草パン粉焼き きざみ芋ポン酢和え フルーツカクテル
13(月)	あさりのしぐれ煮 花野菜サラダ	鮭ちらし寿司 筑前煮 さつま芋サラダ	海老のチリソース たらこ炒め 春菊のお浸し	29(水)	さばの味噌煮 もやしの和え物	和風ミートローフ ツナサラダ バナナ	スパニッシュオムレツ 南瓜の甘煮 なすの漬物
14(火)	納豆 切干大根の炒め煮	鶏の唐揚げ マカロニサラダ キウイフルーツ	ブリの煮付け ごま酢和え なすの漬物	30(木)	二色パン ベーコンソテー 洋風煮	肉じゃが アスパラガスのサラダ キウイフルーツ	赤魚の粕漬焼き 里芋の煮物 菜の花辛子和え
15(水)	厚焼卵 ほうれん草ごま和え	さばの塩焼き 麻婆春雨 桃ヨーグルト	八宝菜 五目炒め 塩昆布和え	31(金)	厚焼卵 青菜の和え物	カサレトメニュー Aあさりご飯 Bカレーうどん、そば	牛肉の山椒炒め なす炒り その実和え
16(木)	さんまの甘露煮 土佐和え	チキンカレー 中華サラダ バナナ	あさりとごぼうの柳川風 南瓜サラダ 金時豆	6/1(土)	さんまの甘露煮 磯和え	鶏肉のピザ焼き ポテトサラダ メロン	ほっけの塩焼き 舞茸のバターソテー モロヘイヤのお浸し
17(金)	いなり煮 しらす干しおろし	焼きそば キャベツのツナマヨサラダ ごまプリン	鮭の塩焼き 豚と里芋の炒め煮 わかめの和え物	2(日)	目玉焼き おかつ炒め	かれいの南蛮漬け 竹の子の煮物 くるみお浸し	麦トロご飯 松風焼き 金時豆
18(土)	肉団子の旨煮 三色和え	あじの唐揚げソース 切り昆布の炒め煮 山芋サラダ	チキンピカタ ピーナッツ和え パン	3(月)	納豆 はんぺんの煮物	味噌カツ丼 ふき厚揚げ炒め煮 バナナ	麻婆茄子 高菜炒め いんげんの生姜醤油和え
19(日)	豆腐のふわふわ揚げ もやしの梅和え	三色丼 ごぼうサラダ フルーツヨーグルト	さばの味噌煮 ブロッコリーサラダ 昆布佃煮	4(火)	コンビーフソテー 金平ごぼう	赤魚の揚げ煮 えび焼売 ナムル	ロールキャベツ(トマト) ブロッコリーかにあんかけ さつま芋レモン煮
20(月)	二色パン オムレツ コンソメ煮	揚げ赤魚の甘辛ソース じゃが芋とアスパラのガーリックソテー オレンジ	焼肉 ナムル 白菜の漬物	5(水)	ニラ玉 小松菜のお浸し	キーマカレー ハムサラダ プリン	鮭の味噌マヨ焼き 切り昆布炒め煮 なめ茸和え
21(火)	納豆 キャベツとピーマンのソテー	豚カツ煮 酢みそ和え キウイフルーツ	カレイの梅煮 炒り豆腐 オクラお浸し	6(木)	にしん甘露煮 切干大根の炒め煮	チンジャオロース パンサンデー	かに玉 ピーマンのじゃこ炒め 菜の花の土佐和え
22(水)	ツナじゃが みぞれ和え	五目醤油ラーメン 焼売 菜の花の辛子和え	ミートローフ ナポリタン ポテトサラダ	7(金)	肉じゃが 卵サラダ	かれいの梅煮 大根のそぼろ煮 おかつのおかつ和え	酢豚 豚肉と里芋の炒め煮 白菜のお浸し
23(木)	がんもの煮物 キャベツしその実和え	鮭のちゃんちゃん焼き 切干大根の炒め煮 桜大根	鶏もも肉の中華炒め かぼちゃサラダ 洋梨	8(土)	スクランブルエッグ ほうれん草のバターソテー	野菜たっぷり味噌うどん 南瓜のいとこ煮 甘夏みかん	焼き餃子 ピーナッツ和え なすの漬物
24(金)	温泉卵 野菜炒め	チキン南蛮 さつま揚げと春キャベツの 香り煮 メロン	赤魚の生姜焼き さつま芋と豚肉の甘辛炒め きゅうり漬(青かつば)	9(日)	納豆 中華炒め	さばの竜田揚げ アスパラとエビのレモンバ ターソテー 花野菜サラダ	鶏肉の辛子味噌かけ 煮浸し はりはり漬け
25(土)	いわし梅しそ煮 菜種和え	ポークカレー コールスローサラダ フルーツポンチ	擬製豆腐 大根のそぼろ煮 牛蒡サラダ	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。			

5/15はヨーグルトの日

菓子、健康食品、乳製品などを販売する株式会社明治が制定。日付はロシアの微生物学者で、1908年に食菌の研究でノーベル生理学・医学賞を受賞したイリア・メチニコフ博士の誕生日(1845年5月15日)から。イリア・メチニコフ博士はヨーグルトに含まれるブルガリア菌が不老防止に役立つということを研究し世界に発表。この研究のおかげでブルガリア菌を使ったヨーグルトが健康に良いと世界に広まりました。
★ヨーグルトの効果
ヨーグルトは乳酸菌を用いて牛乳などの乳を凝固させた発酵食品なので、牛乳同等の栄養に加え乳酸菌の働きによる効果も期待できます。乳酸菌によって乳糖の2~3割はすでに分解されているので、牛乳より消化吸収にすぐれ、乳糖不耐症(牛乳を飲むとお腹がゴロゴロしたり下痢をする)の人にもおすすめです。
乳酸菌は腸内でビフィズス菌などの善玉菌を増やし、有害な悪玉菌を減らすので、腸内環境を整えて便秘改善や免疫力の向上で風邪やインフルエンザ、大腸がん予防などが期待できます。また、動脈硬化の原因となる悪玉コレステロールを減らしてくれたり、カルシウムの吸収を助ける作用もあります。
空腹時は乳酸菌が胃酸に負けてしまうので、食後に食べるのが効果的です。 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
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。

◎ 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。