

まだまだ残暑の厳しい日が続いておりますが、少しずつ秋の気配が感じられるようになってまいりました。昼夜の寒暖差もでてきています。入居者様・ご家族様におかれましては、コロナ感染予防に加え、風邪等の体調不良にご注意ください。

今月15日(日)には聖孝園3大行事の1つ、敬老会を開催します。喜寿・米寿・白寿・最長寿を迎える入居者様には、ちゃんちゃんこを着ていただき、記念撮影を行います。出し物も予定しておりますので楽しみにしてください。



特養

「第23回 納涼祭」



8月24日、今年の納涼祭はご家族様も参加されての開催となり、にぎやかな納涼祭が帰ってきました！！

去年より拡大しての開催ということもあり、多くの屋台が廊下に並び、入居者様は「食べたいけど食べきれないよ！」と様々なメニューを楽しまれました。屋台の中でも、たいやきが大好評でした！！



今回のステージイベントの「里美華翠連」の皆様による「よさこいソーラン」と、職員による水戸黄門劇の2本立てのほか、お祭りの風物詩のお神輿や毎年恒例の新日立音頭など、利用者の皆様にとっても楽しんでいただき、今年の納涼祭も盛会のうちに納涼祭を終えることが出来ました。ご理解・ご協力を賜り、誠にありがとうございました。



<9月の予定>
15日(日) 敬老会 29日(日) 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。

◎ 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。

グループホーム

「納涼祭」

ご家族様も参加されての納涼祭が5年ぶりに開催されました。久しぶりに顔を合わせたご家族様もいて、皆様笑顔があふれていました。屋台のカレーライス・焼きそば・フランクフルト・たい焼き・かき氷などを一緒に食べたり、お孫さんとヨーヨー釣りなども楽しまれた利用者もおり、会話も弾んでいました。出し物の『よさこい』の踊りを観て一緒に踊ったり、特養職員による寸劇『水戸黄門』やデイサービスのお神輿など、大変盛り上がりしました。

最後にこの日のために練習した『新日立音頭』を皆で踊って幕をとじました。ご家族の皆様、お暑い中ご参加いただきありがとうございました。



<9月の予定>
15日(日) 敬老会 24日(火) 伊師浜海岸散策

デイサービス

「8月のデイサービスより！」

聖孝園の夏といえば納涼祭です！今年の特養、生活支援ハウスとグループホーム、デイサービスの3ヶ所室内に分かれてそれぞれ盛大に行いました。デイサービスでは、手作りの「お神輿ワッショイ！」の威勢の良いかけ声でお祭り気分を上げた後は、デイ職員が夜な夜な練習に精を出した「ステテコサンバ」を披露しました。参加してくださったご家族様にデイサービスの活気を体感していただけたかと思います。また、暑い夏を乗り切るため、他の日にもスイカ割り大会や職員特製パフェ、タルそうめんなどを楽しみました。



<9月の予定>
3日(火) あんみつパーティー
11日(水) けんちん汁パーティー
12日(木) ピザパーティー
14日(土) スイートポテトパーティー
20日(金) 工作
12日(木) 作業療法士 吉田先生来園
16日(月)～21日(土) 敬老会週間

9月10日(火)から10月9日(水)の献立

日付	朝	昼	夕	日付	朝	昼	夕
9/10(火)	ウインナー キャベツと竹輪の和え物	豚の生姜焼き 明太ポテト 野菜の桜エビ和え	ほっけの塩焼き 金平牛蒡 たいみそ	26(木)	にんじんの甘露煮 しその実和え	ササミうどん 花野菜の卵とじ煮 オレンジ	鶏の有馬焼 蓮根とこんにやくの煮物 ごま昆布佃煮
11(水)	二色パン ハムエッグ フロッキーと チーズのサラダ	白身魚のバター醤油焼き マカロニサラダ オレンジ	照り焼きチキン ピーマンとカニカマのソテー オクラ梅おかか和え	27(金)	ウインナーソテー もやしマヨ醤油和え	白身フライ 高野豆腐合め煮 青菜の柚子和え	鶏の西京味噌焼き 茄子とめじろの炒め物 オクラの胡麻和え
12(木)	納豆 はんぺんの煮物	シーフードカレー ほうれん草の玉子和え 桃ヨーグルト	カレイの磯辺焼き なす田楽 桜大根	28(土)	二色パン スクランブルエッグ ハムサラダ	肉豆腐 ピーマンの味噌炒め 大根の甘酢和え	赤魚の煮付け フロッキーボン酢炒め 白花豆
13(金)	豆腐真丈の煮物 なめ茸おろし	鶏肉の甘辛焼き いんげんしモンソテー ひじきと大豆のサラダ	テンジャオロース ビーフソテー マンゴー	29(日)	ミートボール柚子おろし ほうれん草の ピーナッツ和え	白身魚のレモン醤油焼き マカロニスープ煮 海藻サラダ	鶏と野菜の煮物 じゃがバター 小松菜と油揚げのお浸し
14(土)	アジ昆布煮 キャベツゆかり和え	デミグラスハンバーグ もやし炒め りんご	千草焼き じゃがいもの金平 三色煮豆	30(月)	納豆 野菜炒め	タンドリーチキン シーザーサラダ コーヒゼリー	たらの菜種焼き 大根のそぼろあん つぼ漬
15(日)	目玉焼き ほうれん草のわさび和え	赤飯 天ぷら 炊き合わせ 茶碗蒸し	豚の梅しそ炒め 白菜と鮭の煮物 フロッキーくるみみお	10/1(火)	里芋そぼろ煮 青菜のしらす和え	かに玉 大根の煮物 ボン酢和え	生揚げの五目煮 野菜炒め みかん
16(月)	ミートボール黒酢あん モロヘイヤの和え物	カレイのにんにく醤油焼き 大根のかにあんかけ 高菜和え	鶏の豆板醤焼き さつまいも甘露煮 のり佃煮	2(水)	竹輪の土佐煮 小松菜の塩昆布和え	メンチカツ 和風スパゲティソテー 辛子和え	赤魚の塩焼き 麻婆茄子 ゆかり和え
17(火)	納豆 麩と白菜の煮浸し	麻婆豆腐 華風和え キウイフルーツ	赤魚の粕漬焼き なべしぎ いんげん辛し和え	3(木)	鶏そぼろ信田 フロッキー白ごま和え	魚のバター醤油焼き 南瓜のいとこ煮 ごぼう味噌金平	鶏肉のピザ焼き 中華煮 洋梨
18(水)	かにの高野豆腐煮 大根のツナ和え	タラのムニエル きのこソース ジャーマンポテト オレンジ	豚肉野菜巻き がんもの煮物 しば漬	4(金)	はんぺん卵とじ マヨネーズ和え	ほうとうどん風 ぜんまい炒り煮 マンゴープリン	カレイの煮付 小松菜のじゃこ炒め 山菜おろし
19(木)	五目玉子焼き もやしの柚子風味和え	松風焼き 切り昆布炒め煮 冷奴の梅醤油がけ	あじの南部焼 きのこソテー 竹輪のずんだ和え	5(土)	チキンボールの旨煮 モロヘイヤのお浸し	炊き込みご飯 アジの味噌焼き じゃが芋とこんにやくの煮物 ピリ辛和え	麦とろご飯 すき焼き風煮 マンゴー
20(金)	いわしの生姜煮 いんげんのお浸し	ナポリタン チキンサラダ バナナ	豚と牛蒡の柳川風 青菜と桜エビの和え物 うぐいす豆	6(日)	二色パン オムレツ バターソテー	ピリ辛野菜炒め 麻婆春雨 塩昆布和え	鶏のトマト煮 野菜のオイスター ソース炒め パイナップル
21(土)	三色高野信田 カニカマ和え	鶏パプリカ焼き さつまいも煮 枝豆コーンマヨ和え	カレイの梅煮 金平大根 ごま昆布佃煮	7(月)	納豆 いんげんと白きくらげ のナムル	ポークカレー 野菜サラダ パインムース	魚のムニエル 茄子のそぼろあんかけ なめ茸和え
22(日)	ニラ玉 ほうれん草の バターソテー	鮭のちゃんちゃん焼き 糸こんにやくの煮物 ピーマンおかか炒め	ブルコギ風 フロッキー中華和え パイン	8(火)	さんまの煮付 オクラおかか和え	肉団子の酢豚風 がんもの煮物 かくや和え	ひじき入り千草焼き 炒め煮 ねり梅
23(月)	納豆 里芋のそぼろ煮	鶏と野菜の塩炒め 厚揚げの煮物 りんご	サバの塩焼き ひじきと大豆の煮物 漬物(赤かつぱ)	9(水)	高野豆腐の煮物 ほうれん草のお浸し	はんぺんチーズフライ きのこソテー いんげん胡桃和え	炒り鶏 大根サラダ 漬物
24(火)	チキン照り焼き 梅ちぎり和え	ハヤシライス コールスローサラダ 苺ミルクプリン	ぶりの照り焼き 炒り豆腐 とろろ	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。			
25(水)	オムレツ 大根サラダ	セレクトメニュー Aピピン風丼 B中華丼	鶏つくね和風あん かぼちゃ小倉煮 白菜ボン酢和え				

～今月は「しいたけ」についてです～

◆栄養成分・働き
しいたけ特有のエリタデニンという成分には、コレステロール値を下げる作用があり、動脈硬化の予防になります。日光に当たるとビタミンDに変化するエルゴステロールが豊富で、カルシウムの吸収を高め、骨粗鬆症の予防になります。がん予防効果のあるレンチナンも含まれています。

◆選び方と上手な食べ方
肉厚で傘の裏が白く、傘が開きすぎていないものを選んでください。干しいたけのビタミンDを増やすために1時間ほど天日に干し、冷水で戻すと旨みが増します。

◆保存方法
2～3個ずつキッチンペーパーで包み、保存袋に入れて軸を上にして野菜室へ。長期保存の場合は、かさだけを保存袋に入れて冷凍庫へ。約1か月を目安に食べきりましょう。凍っていても切れるので、事前にカットしなくて大丈夫です。冷凍しても風味が落ちることはなく、むしろ酵素の働きで香りやうまみが増します。香りとうま味をはじめ、さまざまな栄養成分が含まれているうえ、ヘルシーなしいたけ。ぜひ日々の食事に取り入れてください！
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。