

新年明けましておめでとうございます。旧年中は皆様方のご支援とご協力のもと、充実した一年を過ごすことができましたこと心より御礼申し上げます。本年もご利用者の皆様が安心して笑顔で過ごしていただけるよう、職員一同より一層努力してまいりますので、ご指導、ご鞭撻の程よろしくお願いいたします。

寒い日が続く空気が乾燥していますので、加湿とこまめな換気を行い、入居者様の健康管理に努めたいと思います。

特養 「クリスマス会」「もちつき(鏡餅づくり)」

冬の一大イベント「クリスマス会」を12月25日に開催しました。ジンジャーエールで乾杯をし、運ばれてきたオードブルバイキングで食事を楽しみました。職員の出し物のハンドベルでジングルベルの合唱も行ない、最後にサンタクロースからのプレゼントを受け取り、沢山の笑顔が見れた一日となりました。



12月27日に年末の風物詩「もちつき」と「鏡餅づくり」を行ないました。入居者様にも杵を持ってお手伝いいただき、職員と協力してもちをつきました。つきたてのおもちは入居者様の手で鏡餅にさせていただき、各部署へ飾りました。

<1月の予定>  
19日(日) 誕生会 / 7日(火)、8日(水)、10日(金) 初詣

グループホーム 「そば打ち」

12月30日、年末恒例の行事「そば打ち」を行ないました。そば粉に水をなじませる「水回し」から始め、こね・練り・伸ばし・切る本格的なそば打ちです。

入居者様の中には、「昔よく家でやっていたよ」と慣れた手つきで、懐かしそうにそばを打っていらっしゃる方もおりました。初めて挑戦した方も多く「私に出来るかな?」と心配そうでしたが「やってみると面白いね」「上手に出来たね」など話しながら楽しそうに行っていました。出来上がったそばは、新しい年も元気に過ごせるよう、大晦日のお昼にいただきました。皆で作ったそばはとても美味しく、笑顔で一年を締めくくることができました。



<1月の予定>  
1日(水) 新年会  
2日(木) 書初め  
3日(金) 本館誕生会  
15日(水) 本館誕生会  
21日(火) 新館初詣  
23日(木) 本館初詣

デイサービス 「12月のデイサービス」

昨年末はインフルエンザが猛威をふるい、当デイサービスも引き続き感染対策を行っております。手洗い、うがいや飛沫対策のパーテーション、消毒の徹底で皆様に不自由をおかけしてしまうこともあると思いますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

12月25日にはクリスマス会を行ないました。みんなでケーキを食べたあとは、サンタに扮した職員よりプレゼント贈呈をさせていただきました。年末30日には年忘れビンゴ大会を開催し、特賞はあったか毛布でした!どなたの手に渡ったでしょうか?

昨年も大変お世話になりました。今年も皆様楽しくご利用いただけるよう努めてまいります。



30日(木)  
作業療法士  
吉田先生来園



<1月の予定>  
8日(水) 初釜  
10日(金) 絵馬作り  
16日(木) 鍋パーティー  
21日(火) ピザパーティー  
27日(月) フルーツどら焼きパーティー

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。

1月10日(金)から2月9日(日)の献立

日付	朝	昼	夕	日付	朝	昼	夕
1/10(金)	二色パン ソーセイジソテー バナナ	クリームコロッケ 切昆布の炒め煮 大学芋	鶏のピザ焼き 炒り豆腐 モロヘイヤのお浸し	26(日)	豚肉入りソース炒め 柚子味噌和え	麻婆豆腐 春雨の炒め物 海藻サラダ	赤魚の煮付 菜種和え 白花豆煮
11(土)	炒り卵 もやしの土佐和え	ピーマン肉詰めフライ 根菜のクリーム煮 コールスローサラダ	さわらの西京焼き 南瓜のそぼろ煮 わかめの酢の物	27(月)	納豆 あさりのしぐれ煮	セレクトメニュー A きのこごはん B 焼きそば C ミートソースパゲティ	味噌煮込み 卯の花 胡瓜の酢の物
12(日)	高野豆腐煮 ほうれん草の胡麻和え	赤魚の煮付 中華炒め ゆず大根	焼肉風 さつま芋とりんごの甘煮 アスパラガスのドレッシング和え	28(火)	ニラ玉 モロヘイヤのお浸し	鶏の唐揚げ たらこ炒め 刻み芋のポン酢和え	たららのちゃんちゃん焼き 里芋の千草あんかけ 漬物
13(月)	納豆 切干大根煮	ポークカレー チーズ入りサラダ フルーツヨーグルト	鮭バター焼き ガーリックソテー マカロニサラダ	29(水)	鶏そぼろ 野菜のクリーム煮	ぶり大根 豚とさつま芋の甘辛煮 パイン	豚肉の山椒炒め オクラ土佐和え しその実漬
14(火)	さばの生姜煮 白菜ゆかり和え	五目あんかけうどん なすのポン酢かけ バナナ	かに玉 筑前煮 しその実漬	30(木)	二色パン スクランブルエッグ 洋風煮	クリームコロッケ ほうれん草のくるみ和え りんご	鱈の葱味噌焼き 豆腐のきのこあんかけ 蒟蒻の甘露煮
15(水)	豆乳まる揚げ なめ茸和え	白身フライ レモンソース ひじきの炒り煮 もみ漬け	肉じゃが 麻婆春雨 青菜の胡麻和え	31(金)	にしん甘露煮 金平牛蒡	菜飯 すき焼き風 海藻サラダ 甘夏みかん	チンジャオロース シューマイ 三色煮豆
16(木)	厚焼き玉子 ビーフソテー	照り焼きチキン丼 菜の花の辛子和え ジャーマンポテト	ホッケの塩焼き 豆腐サラダ たいみそ	2/1(土)	肉団子の黒酢あんかけ 大根のゆず風味和え	お赤飯 天ぷら かに高野煮 金時豆	麦とろご飯 たらしの野菜ポン酢かけ なめ茸和え
17(金)	いわし梅煮 金平大根	ミートローフ ツナサラダ オレンジ	千草焼き 南瓜のそぼろ煮 ごま昆布	2(日)	納豆 ひじき煮	カレイの梅煮 さつま揚げの炒め煮 ほうれん草の白和え	デミグラスハンバーグ ナポリタン フルーツカクテル
18(土)	温泉卵 卵の花	さばの竜田揚げ パンパンジー りんごコンポート	牛蒡と豚肉の甘辛炒め ポテトサラダ オクラおかか和え	3(月)	目玉焼き バターソテー	太巻き・いなり寿司 イワシの生姜煮 大豆サラダ	ロールキャベツ なすの味噌炒め ポテトサラダ
19(日)	納豆 えびつみれの煮物	チキン南蛮 たらこ炒め なめ茸和え	メバルの幽庵焼き 里芋煮 ほうれん草のお浸し	4(火)	おさかなソーセイジソテー かおり和え	味噌チャーシュー麺 焼き餃子 杏仁豆腐	サバの味噌煮 ニラ玉 金平牛蒡
20(月)	二色パン オムレツ コンソメ煮	かれいのみぞれ煮 かぶのうすくず煮 ビーナッツ和え	肉豆腐 クリームシチュー 洋梨	5(水)	中華あんかけ玉子 ブロッコリーサラダ	揚げ赤魚の甘辛煮 里芋の胡麻味噌かけ 海藻サラダ	和風ミートローフ 小松菜煮浸し うぐいす豆
21(火)	厚揚げ煮 キャベツとピーマンのソテー	オムライス ほうれん草のバターソテー キウイフルーツ	ぶりの照り焼き 切干大根の炒め煮 豆腐の味噌田楽	6(木)	さんま甘露煮 なすそぼろ煮	蒸し鶏辛子味噌かけ おからサラダ キウイフルーツ	海老のチリソース ぜんまい炒め煮 ふるふき大根
22(水)	肉団子の旨煮 なめ茸和え	鱈の唐揚げネギソース ひじき煮 牛蒡サラダ	回鍋肉 さつま芋レモン煮 わかめの酢の物	7(金)	信田煮 金平大根	ドライカレー 野菜のキッシュ パインヨーグルト	ツナオムレツ 南瓜サラダ 春菊のお浸し
23(木)	にしん味噌煮 野菜ソテー	八宝菜 山芋とオクラの醤油和え オレンジ	照り焼き豆腐ハンバーグ 根菜煮 青菜としめじの柚子和え	8(土)	納豆 里芋の含め煮	カレイの煮付 生揚げと大根の煮物 山芋ポン酢和え	鶏の照り焼きおろしのせ ツナサラダ 茄子の揚げびたし
24(金)	里芋そぼろ煮 磯和え	カツカレー 中華サラダ フルーツポンチ	カレイの塩焼き さつま揚げと大根の煮物 うぐいす豆	9(日)	肉団子の柚子風味 もやしとピーマンの炒め物	酢豚 切干大根煮 みかん	たららのマヨネーズ焼き 花野菜クリーム煮 たくあん
25(土)	五目卵焼きおろし 三色和え	さばの塩焼き ふきと厚揚げの煮物 バナナ	鶏肉トマト煮 金平れんこん さつま芋サラダ	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。			

~「免疫力アップ食材」~

風邪などの感染症に負けない健康な毎日のために、免疫力を高める食材をご紹介します。

管理栄養士 江連 晴美

- 青魚  
免疫力低下を抑制する働きをもつEPAが含まれています。EPAは、さば、いわし、まぐろなどに多く含まれています。
- 発酵食品(ヨーグルト) / ○発酵食品(納豆)  
ヨーグルトに含まれる乳酸菌は腸内で悪玉菌の繁殖を抑え、腸内細菌のバランスを保つ役割があります。腸内環境を良くして免疫力を上げます。  
納豆菌は善玉菌の一種で、腸内の善玉菌を増やす効果があります。善玉菌が増えると、腸の動きが活性化し、免疫力アップにつながります。
- 緑黄色野菜  
緑黄色野菜にはビタミンCが多く含まれます。ビタミンCには、ウイルスから体を守るインターフェロンというたんぱく質の合成や、ウイルスと闘う白血球をサポートするはたらきがあります。

このような食材を取り入れてバランスの良い食事を取り、免疫力を高めてウイルスなどの外敵から体を守りましょう!

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・ご相談  
お受けしております