

2月1日、福祉の森 聖孝園は創立23周年を迎えることができました。これもひとえに皆様からのご支援ご厚情の賜物にほかなりません。心よりお礼申し上げます。ご入居者の皆様、ご利用者の皆様が安心して穏やかに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、引き続きご指導、ご鞭撻のほど宜しくお願いいたします。

2月に入り、更に寒さが厳しくなってきました。引き続き手洗いうがいや換気等の感染予防を徹底すると共に、寒さ対策も含めて入居者の皆様、利用者の皆様の体調管理に努めて参ります。

特養 「新年会」「初詣」

1月1日、新年最初のイベント「新年会」を開催しました。皆が無事に新年を迎えられたことを祝して甘酒で乾杯しました。昼食にはおせち料理をいただき、入居者様から「あけましておめでとう！今年もよろしくね！」と喜びの声が聞かれました。



<2月の予定> 2日(日) 節分(豆まき) 23日(日) 誕生会

1月7日と1月10日、お天気にも恵まれ、入居者様と職員とで初詣に行ってきました。車内から外の景色を楽しみながら高萩市にある『高萩八幡宮』へ向かいました。入居者様も職員も気持ちをお楽しみながら参拝してきました。



グループホーム 「書初め」「初詣」

1月2日にお正月の恒例行事、書き初めを行いました。皆様、思い思いの文字を丁寧に仕上げてくださいました。集中し取り組むことで、心新たに新年を迎えることができました。



初詣は、聖孝園の敷地内にあるお社(妙見様)へお参りに行きました。入居者様一人ひとりが厳かに参拝し、真剣に思いを込めて手を合わせていた姿がとても印象的でした。

<2月の予定> 1日(土) 本館誕生会 2日(日) 節分 23日(日) フラワーアレンジメント

デイサービス 「1月のデイサービス」

穏やかな年明けとなりました。今年もデイサービスをご利用いただき職員一同感謝申し上げます。

月初めには、正月らしく、美味しい練り切り菓子と抹茶を初釜で味わい、「点てて頂くお茶は一味違うね」と利用者の皆様は笑顔が溢れ、楽しいひと時を過ごすことが出来たように感じます。1月10日には、「良い一年になりますように・・・」と一年の目標を絵馬に込めました。

他にも行事は鍋パーティーや、デイサービス自慢のピザ作り、フルーツどら焼き作りなど、盛りだくさんの内容で開催させていただきました！そして、1月24日には、プチ新年会を開催し、職員による二人羽織や、職員によるものまねショー、終わりには獅子舞により皆様のご長寿をお祝いしました。

<2月の予定> 3日(月) 豆まき大会 12日(水) 鍋パーティー 14日(金) バレンタインパーティー 22日(土) スイートポテトパーティー



30日(木) 作業療法士 吉田先生来園

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。

2月10日(月)から3月9日(日)の献立

| 日付      | 朝                         | 昼   | 夕                                      | 日付   | 朝                      | 昼                                      | 夕   |
|---------|---------------------------|---|--|--|------------------------|--|---|
| 2/10(月) | 二色パン<br>オムレツ<br>フルーツヨーグルト | 赤魚の揚げ煮<br>春雨の中華和え<br>モロヘイヤのお浸し            | 肉じゃが<br>ごぼうサラダ<br>ごま昆布                 | 25(火)  | 温泉卵<br>卵の花             | 鶏の唐揚げ<br>南瓜サラダ<br>オレンジ                 | ぶりの照り焼き<br>ふるふき大根<br>白花豆                  |
| 11(火)   | 厚揚げ煮<br>ほうれん草としめじの土佐和え    | タンダリーチキン<br>ツナサラダ<br>さつま芋とりんごのレモン煮        | 鮭の塩焼き<br>炒り豆腐<br>ポテトのトマト煮              | 26(水)  | にしん甘露煮おろし<br>なめ茸和え     | カツ丼<br>切干大根煮<br>パンパンジー                 | 炒り鶏<br>冬瓜すくす煮<br>モロヘイヤのおかか和え              |
| 12(水)   | 野菜角煮<br>ブロッコリーのごま和え       | カレイの梅煮<br>山芋サラダ<br>パイナップル                 | 鶏肉のピザ焼き<br>卵豆腐<br>ワカメの酢味噌和え            | 27(木)  | 納豆<br>海老つみれの旨煮         | ☆セレクトメニュー☆<br>A天津井<br>Bカレーうどん、そば       | 麦トロご飯<br>さわらの西京焼き<br>洋梨                   |
| 13(木)   | 納豆<br>野菜炒め                | 釜飯風井<br>花野菜のクリーム煮<br>みかん                  | さわらのねぎ味噌焼き<br>筑前煮<br>たくあん              | 28(金)  | 鶏そぼろ<br>あさり大根煮         | 赤魚の煮付<br>麻婆春雨<br>水菜と油揚げの煮びたし           | 千草焼き<br>肉じゃが<br>白菜のぬた                     |
| 14(金)   | 炒り卵<br>野菜ソテー              | 赤魚の煮付<br>切り昆布の炒め煮<br>さつま芋サラダ              | すき焼き風煮<br>冬瓜のかに風味あんかけ<br>りんご           | 3/1(土)   | 二色パン<br>目玉焼き<br>洋風煮    | ハヤシライス<br>ブロッコリーかにあんかけ<br>フルーツヨーグルト    | ほっけの塩焼き<br>筑前煮<br>梅干                      |
| 15(土)   | 肉団子の柚子味<br>小松菜のごま和え       | ちゃんぽん麺<br>焼き餃子<br>杏仁豆腐                    | ほっけの塩焼き<br>里芋そぼろ煮<br>白菜のおかか和え          | 2(日)   | お魚ソーゼン炒め<br>香りとえ       | アジの南蛮漬け<br>たらこ炒め<br>バナナ                | 豚肉と玉ねぎの<br>レモンバター醤油炒め<br>さつま芋のいとこ煮<br>しば漬 |
| 16(日)   | コンビーフのソテー<br>金平ポテト        | ぶり大根<br>刻み芋のポン酢がけ<br>オレンジ                 | ビーフシチュー風<br>ごぼうの味噌炒め<br>ハムサラダ          | 3(月)   | いわしの梅しそ煮おろし<br>里芋のそぼろ煮 | 五目ちらし寿司<br>かに高野の炊き合わせ<br>菜の花の辛子和え      | ロールキャベツ<br>きのこ入りシチュー<br>みかん               |
| 17(月)   | 厚焼卵<br>青菜の塩昆布和え           | カツカレーライス<br>ビーンズサラダ<br>桃ヨーグルト             | さばの味噌煮<br>大根そぼろあんかけ<br>小松菜のなめ茸和え       | 4(火)   | 納豆<br>大根ちくわの炒り煮        | きつねうどん<br>揚げ茄子ポン酢和え<br>抹茶パバロア          | 赤魚の生姜焼<br>ひじきの炒め煮<br>里芋の柚子みそがけ            |
| 18(火)   | さんま甘露煮おろし<br>ひじきの煮物       | 混ぜご飯<br>鶏もも照り焼きおろしのせ<br>ほうれん草のごま和え<br>金時豆 | あさりの柳川風<br>ぜんまいの炒め煮<br>甘夏みかん           | 5(水)   | ニシン味噌煮おろし<br>白菜煮浸し     | 鶏肉のデミグラスソースがけ<br>スパゲティサラダ<br>りんごのコンポート | 八宝菜<br>ピーマンのじゃこ炒め<br>かぶの漬物                |
| 19(水)   | いなり煮<br>オクラおかか和え          | 回鍋肉<br>揚げなすのポン酢かけ<br>大学芋                  | マスのムニエル<br>きのこベーコンソテー<br>パンサンスー        | 6(木)   | ニラ玉<br>おかか炒め           | さばの竜田揚げ<br>切り昆布の炒め煮<br>パイン             | 焼き餃子<br>豆腐サラダ<br>大学芋                      |
| 20(木)   | 二色パン<br>ソーセージソテー<br>バナナ   | 白身フライタルタルソース<br>茄子のミートソースがけ<br>カニカマサラダ    | 煮込みハンバーグ<br>たらこスパゲティ<br>ポテトサラダ         | 7(金)   | いなり煮<br>しらすおろし         | スタミナ丼<br>青梗菜とツナの中華炒め<br>いよかん           | 鮭の幽庵焼き<br>レンコンの金平<br>花野菜サラダ               |
| 21(金)   | 納豆<br>ツナの和風炒め             | 焼きそば<br>エビサラダ<br>ゴマプリン                    | たらきのこあんかけ<br>南瓜の甘辛焼き<br>きゅうり漬          | 8(土)   | スクランブルエッグ<br>ほうれん草の白和え | カレイの煮付<br>なすのミートソース<br>山芋とオクラのサラダ      | 味噌煮込み<br>チンゲン菜とザーサイのソテー<br>白菜のレモン和え       |
| 22(土)   | チキンボールの照り焼き<br>もやしの梅和え    | カレイのみぞれ煮<br>切り昆布炒め煮<br>くるみとえ              | 親子煮<br>モロヘイヤのお浸し<br>黄桃                 | 9(日)   | 納豆<br>野菜ソテー            | しそ巻き揚げ<br>ひじきの煮物<br>オレンジ               | かに玉<br>かぶの水晶煮<br>なめ茸和え                    |
| 23(日)   | がんも煮<br>三色和え              | ピーマンの肉詰め<br>ナポリタン<br>いちご                  | さばの梅味噌焼き<br>さつま芋と豚肉の炊き合わせ<br>白菜の漬物     | ※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。 |                        |  |   |
| 24(月)   | 豚肉ソースソテー<br>磯和え           | 鮭のラビョットソースかけ<br>ふきの炒め煮<br>大根の柚子甘酢漬        | 大豆と豚肉のトマト煮<br>ブロッコリーのシチュー<br>ほうれん草のお浸し | 新年会メニュー おせち  |                        |  |   |



～今月は『長芋』についてご紹介します～

管理栄養士 江連 晴美

○栄養と働き○

アミラーゼやジアスターゼなどの消化酵素が豊富に含まれ、でんぶんの消化吸収を助けるので胃腸を守り、食もできます。カリウムも多く含まれているため、体の中の余分な塩分の排出を促進し、高血圧予防に効果があります。また、水溶性食物繊維も不溶性食物繊維も含まれているため、食後の血糖値の上昇を穏やかにする作用や便秘の解消にも効果が期待できます。

○食べ方のポイント○

酵素類は熱に弱いので、生ですり下ろすか刻んで食べるのが良いです。皮をむくと酸化して変色するため、気になるかたは酢水に浸してください。

加熱すると、火の入れ方によってサクサクしたりホクホクしたりと食感が変わっていき、旨味も変化していきます。すりおろしたものを加熱するとふわふわになったりと切り方や加熱方法で味わいや食感が変わるため、色々な料理でアレンジが可能です。

山芋と呼ばれることもありますが、「山芋」という品種はなく、長芋やいちぢょう芋、つくね芋などが属している「ヤマノイモ科」に属しているイモ類を山芋と呼んでいます。当園でも麦とろ御飯や山芋サラダなどを提供すると、皆さん喜んで食べてくれています。色々な食べ方のある長芋なので、お好みの食べ方を是非見つけてください♪

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