

4月に入りましたが、まだまだ肌寒い日が続く、日々の気温差も激しい状況が続いていますね。聖孝園へ上がる坂道途中の桜も開花が遅めなようで、入居者様と職員とで桜の開花を心待ちにしています。

今年度より面会の仕様が異なります。以前と同じ方法での面会の他、食堂ホールや居室等での面会も可能となりますので、ご確認の上ご連絡・ご予約等頂けたらと思います。

令和7年度も職員一同、利用者様のために精進してまいりますので、皆様のご理解とご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

特養

「桃の節句(ひな祭り)」

3月3日、桃の節句・ひな祭りということで、おやつ時間にひなあられと甘酒を召し上がり季節の雰囲気を感じた後は、職員お手製の顔出しパネルでお内裏様とお雛様に大変身！皆様不思議そうに見ていたり、少々照れながら写真を撮ったりしていました。



「3月の誕生会」

3月23日、3月生まれの方のお誕生会を開催しました。皆さんで歌を唄ってお祝いし、3月も和やかムードで幕を閉じました。



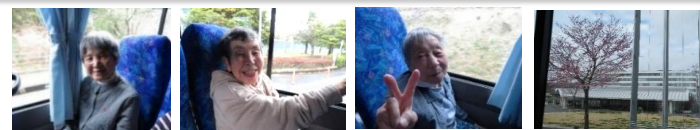
<4月の予定> 5日(土)6日(日)お花見会 27日(日)誕生会

グループホーム

「ひな祭り」

『大型バスハイク』

3月3日にひな祭りを行いました。雛人形を飾り、着物を羽織ると「ちょっと恥ずかしいな」と照れ笑いで嬉しそうにされていました。着付けを行い、お雛様のすまし顔で記念撮影。「若返ったかな？」と皆様大喜びでした。



28日は大型バスに乗り、日立市内へ出かけました。少し時期が早く桜満開とはなりませんが、あみずや桃の花、早咲きの桜などを観る事が出来ました。平和通りや神峰公園を巡りドライブを楽しみました。

<4月の予定>

5日(土)本館パノラマ公園お花見会 22日(火)本館たかはら自然塾昼食会
6日(日)新館パノラマ公園お花見会 27日(日)フラワーアレンジメント
20日(日)本館誕生会 29日(火)新館たかはら自然塾昼食会

デイサービス

「3月のデイサービス」

暑さ寒さも彼岸までと言ったものですが、今年の気候はアップダウンが激しかったですね。3月初めは、ひな祭り会を行い、今年は雛人形と写真撮影をしたり、貝殻の絵合わせ神経衰弱ゲームを行ないました。なかなか絵が合わず皆様苦戦しながらも熱中して取り組んでいました。

そして、おやつ時間には、すりごまと粒あん2種のぼた餅食べ比べ！やはり皆様甘い物には目がないようで、あっという間に完食でした。14日のホワイトデーでは、手作りイチゴケーキが登場し、こちらのケーキもペロリと完食され、美味しいもの盛沢山な3月でした。年度末ビンゴ大会も開催され、特賞あり！様々な景品あり！大盛り上がりとなりました！来月も楽しい行事を企画して皆様をお待ちしております。



<4月の予定> 未定 お花見会 5日(土)松花堂弁当 16日(水)桜パフェパーティー
1日(火)けんちん汁パーティー 10日(木)桜餅パーティー 18日(金)春の大運動会 3日(木)、24日(木)作業療法士吉田先生来園

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。

4月10日(木)か5月9日(金)の献立

日付	朝	昼	夕	日付	朝	昼	夕
4/10(木)	納豆 柚子ドレッシング和え	豚味噌炒め 切干大根の炒め煮 ポテトサラダ	さばの梅照焼き いんげんバター醤油炒め パインアップル	25(金)	カニ風味高野豆腐煮 切干大根の和え物	ポークカレー レタスサラダ フルーツヨーグルト	チンジャオロース カリフラワー中華炒め のり佃煮
11(金)	温泉玉子 小松菜のお浸し	カレイのムニエル ポークビーンズ マカロニサラダ	豚肉の香味炒め もやし炒め 金時豆	26(土)	五目信田煮 ごま和え	赤魚の塩焼き 細切り昆布煮 ごぼうサラダ	肉豆腐 しらたきの金平 しば漬
12(土)	鮭の塩焼き ピーナツ和え	鶏肉の菜種焼き じゃが芋の煮物 塩昆布和え	メバルの煮付 キャベツの煮浸し たくあん	27(日)	ミートボール ひじき煮	さわらの幽庵焼き 根菜煮物 菜の花の辛し和え	とろろご飯 親子煮 あさりとかぶの煮浸し
13(日)	はんぺんバター焼き ほうれん草白和え	菜飯 サワラ西京焼き ちくわきんぴら スナックエンドウの和え物	ロールキャベツ ビーフン炒め 菜の花の辛し和え	28(月)	スペイン風ベイクドエッグ ハムサラダ	豚しょうが焼き炒め ふきの土佐和え ポン酢和え	メバルの塩焼き インゲンソテー たいみそ
14(月)	あじの塩焼き ゆかり和え	煮込みハンバーグ 細切り昆布 ミモザサラダ	赤魚の粕漬 蓮根こんにやく煮 うめびしお	29(火)	納豆 白菜とさつま揚げの 煮物	セレクトメニュー A エビ玉丼 B ビビンバ丼	鶏ナス味噌炒め ニラ炒め 切干の白和え
15(火)	ミートボール キャベツの柚子和え	カニ玉 シューマイ 涼拌三絲	鶏肉のくわ焼き ひじき煮 大根サラダ	30(水)	目玉焼き風 大根サラダ	さばの味噌煮 厚揚げ生姜焼き ももヨーグルト	鶏つくね和風あん かぶの煮物 ソナ和え
16(水)	にしの甘露煮 磯和え	肉野菜炒め かぼちゃの小倉煮 カニ風味サラダ	とろろご飯 白身魚バター醤油焼き 金平牛蒡	5/1(木)	鮭の塩焼き ごま和え	おろしハンバーグ じゃこ炒め 煮びたし	さわらのしそ香味焼き ひじき煮 桜漬
17(木)	二色パン オムレツ フレンチサラダ	筍ご飯 赤魚のおろし煮 里芋とふきの煮物 わかめの辛し和え	肉団子の甘酢ソース はんぺんの煮物 漬物(青かつば)	2(金)	黒酢ミートボール 卵の花	けんちんそば 菜の花サラダ みかん	魚の菜種焼き 切干大根煮 とろろ
18(金)	納豆 ウイナーソテー	ためきそば 豚ひき肉の味噌炒め バナナ	ブリの照り焼き さつまいも甘煮 ほうれん草和え	3(土)	ウイナーソテー ブロッコリーサラダ	鮭のレモン醤油焼き 野菜ソテー 黒ごまプリン	吉野煮 コンソメ煮 煮豆
19(土)	ニラ玉 なめ茸和え	ちゃんちゃん焼き 炒り豆腐 みかん	焼肉風 ぜんまい煮 しば漬	4(日)	ニラ玉 マグロフレーク和え	さばの塩焼き 肉じゃが 春雨サラダ	豚しょうが焼き風 もやしソテー 黄桃
20(日)	はんぺんバター焼き ブロッコリーマヨ和え	鶏の梅焼き 高野豆腐含め煮 マカロニサラダ	さわらのねぎ味噌焼き 筍の金平 黄桃	5(月)	がんもの煮物 のり佃煮	ポークカレー チーズ入りサラダ バナナ	ぶりの照り焼き 里芋の柚子味噌和え おろし和え
21(月)	チキン照焼き風 生姜醤油和え	白身魚フライ 大根の肉味噌かけ チョレギ和え	肉じゃが ひじき入り玉子焼き ほうれん草ごま和え	6(火)	目玉焼き ゆかり和え	あじフライ ナポリタン ごぼうサラダ	鶏肉焼肉たれ焼き あんかけ豆腐 うめびしお
22(火)	いわし梅煮 土佐和え	山菜そば ブロッコリーの甘辛炒め パニラパバロア	鶏肉と野菜の煮物 青菜の炒め物 りんご	7(水)	いわしの生姜煮 しその実和え	麻婆麺 餃子 オレンジ	カレイの生姜焼き 竹輪金平 お浸し
23(水)	納豆 菜の花のじゃこ和え	鶏もろみ焼き 卵豆腐 エビサラダ	ホッケの塩焼き ハムソテー 白花豆	8(木)	生揚げそぼろ煮 海苔ポン酢和え	魚の生姜焼き ぜんまい炒め煮 酢の物	鶏のネギ塩焼き じゃが芋たらこ炒め 梅ちぎり和え
24(木)	トマト味ハンバーグ ほうれん草マヨ醤油和え	アジの南蛮漬 こんにやくのピリ辛煮 オレンジ	鶏肉と筍の卵とじ ザーサイ炒め 昆布豆	9(金)	納豆 ほうれん草の炒め物	三色丼 ひじきの胡麻味噌和え フルーチェ	赤魚の煮付 中華炒め 山菜おろし

今月は『たけのこ』～高血圧予防や脳の活性化などの効果～

○栄養成分と働き○

管理栄養士 江連 晴美

カリウムが豊富に含まれているので、体内のナトリウムを排出し、高血圧予防になります。また、茹でたたけのこの節に出る白い粉はチロシンというアミノ酸で、新陳代謝を活発にし、脳を活性化させる働きがあります。不溶性食物繊維のセルロースも多く、便通を良くします。えぐみの元となるシュウ酸は結石症の人には良くないので注意してください。

○選び方と保存方法○

重みがあり、穂先が黄色く皮にツヤのあるものが良いです。生ものはすぐに茹でて冷まし、水を入れた密封容器に入れて冷蔵庫で保存。保存期間中は毎日水を交換し、なるべく早く食べるようにしてください。

○上手な食べ方○

えぐみの原因となる、シュウ酸はカリウムと結合すると不溶性のシュウ酸カルシウムになり、えぐみを感じにくくなるため、ワカメやちりめんなどの小魚類などと組み合わせると良いです。消化に良くないので、胃弱の人は良く噛んで、食べ過ぎないように注意してください。

4月17日は「たけのこご飯」を予定しています。ぜひ春の味覚を楽しんでください！

※記載されている他に御飯と味噌汁が付きます。都合により献立が変更になる場合もございます。ご了承ください。

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・ご相談
受け付けております