



社会福祉法人 愛孝会 高萩聖孝園
〒318-0004 高萩市上手綱2番地
☎0293-44-6222 Fax0293-44-6223
特別養護老人ホーム ・ショートステイ
・居宅介護支援センター ・デイサービス
・在宅介護支援センター
<http://www.aikohkai.or.jp/seikoen/index.html>

高萩聖孝園だより

今年も残すことあとわずかとなり、新年を迎える準備を始める季節となりました。朝晩の冷え込みがより一層厳しくなりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？ インフルエンザやノロウイルス等感染症が流行する季節ですので、高萩聖孝園でもご利用者の体調管理をしっかり行い、元気に新しい年を迎えられるよう職員一同努めてまいります。

今年も一年、ご家族の皆様方には様々な面でご協力頂き、ありがとうございました。どうぞ来年もよろしくお願い致します。

今月の行事予定

12/23(土) クリスマス会

12/28(木) もちつき

* 随時、各ユニットにて誕生会を開催

居酒屋喫茶



13日(月)に高萩聖孝園恒例行事居酒屋喫茶を開店しました。年に2回ほど行っていますが、普段はなかなかお酒を飲む機会がないため、ビールや酎ハイ、甘酒などを楽しんでいました。「普段は飲まないけど、お酒はいいね」「酔っぱらっちゃったよ」と笑顔が見られました。



料理もバイキング形式で品数も多く、どれを食べようか迷う方もいましたが、やはり『おはぎ』が大人気で「これ美味しいから止まんないわ」と喜ばれていました。

フォトフレーム作り



9日(木)に四の丸にてフォトフレーム作りを行いました。きれいな落ち葉を選んで、個性的なフォトフレームが完成しました。「こんな素敵なものができるなんていいね」「早速飾らないと」と嬉しそうに話していました。あまり外出する機会も少ないので、「秋」の季節を感じ、満面の笑顔を見せてくれていました。次は『冬』を体感できるものを企画したいと思います。



デイサービスセンター

14日(火)、15日(水)、16日(木)に中里レジャー農園に「リング狩り」に行きました。3日間とも天気に恵まれ、昼食は十王町にある高原自然塾に立ち寄り、好きなメニューを選んでお腹いっぱい召し上がっていただきました。リング園では大きなリングを自分の手で収穫でき、お土産もたくさん購入されて、皆様とても喜んでいました。

20日(月)に「すいとん作り」を行いました。利用者の皆様には人参や白菜など様々な野菜を切って頂き大鍋で煮込んで、昼食時に一緒に提供しました。「寒い時期に食べるから体が温まるね!!」「すいとんが柔らかくて美味しい」など笑顔で話されていました。おかわりをされる方も多く、いつもより沢山召し上がっていました。

29日(水)に「蕎麦粉ガレット作り」を行いました。蕎麦粉ガレットは今回初めての試みでしたが、野菜やお肉を切って頂き、焼いた蕎麦粉クレープに野菜と味付けしたお肉を巻いてもらいました。失敗することなく成功し、昼食時に出したところ「初めて食べたけどおいしい!!」「野菜がシャキシャキしてさっぱりしてる」など好評でした。

<お願い>

感染症の予防対策として、ご面会の方々に手洗い・うがいの実施とマスクの着用をお願いします。また、風邪症状のある方のご面会を控えていただきたく思います。ご協力のほどよろしくお願い致します。

異動のお知らせ

12月1日に、姉妹法人・社会福祉法人聖愛会が日立市石名坂町に特別養護老人ホーム『石名坂聖孝園』をオープン致しました。高萩聖孝園から3名の職員が異動となり、これからは今までの経験を活かし、新しい施設作りに励んでまいります。これまでどうもありがとうございました。



施設長 亀谷 智之



三の丸ユニットリーダー
住谷 修弘



六の丸 佐川 智子



亀谷施設長の異動に伴い、これまで副施設長をしておりました大高 麻佑美が施設長となりました。まだまだ若輩者ではありますが、精一杯頑張ってまいりますので、これからもどうぞよろしくお願い致します。



今月の行事予定

13日(水) 年越し蕎麦作り

25日(月) クリスマス会

29日(金) 忘年会

無料体験・見学

☆ 受付 申 ☆

随時、ご利用受付中です。

お気軽にご連絡下さい!

TEL : 0293-44-6222

担当 : 篠原・大友

営業日 : 月～土 (9:00～16:00)

対象者 : 要支援1～要介護5



予定献立(12/10～1/9まで)



日付	朝	昼	夕
12/10(日)	ほうれん草ソテー 野菜と大豆の煮物	白身魚のフライ 卵豆腐 和え物	魚の照り焼き 切干大根のサラダ 揚げ出し茄子
12/11(月)	厚焼き卵 煮浸し	魚のオーロラソースかけ エビ団子の煮物 南瓜サラダ	肉じゃが なめ茸和え 野菜ソテー
12/12(火)	サンマの蒲焼き 梅和え	鶏の南蛮漬け はんぺんの煮物 中華和え	魚の菜種焼き 冬瓜のスープ煮 海苔佃煮
12/13(水)	がんもの煮物 小松菜の和え物	カレイの煮付け じゃが芋の味噌煮 生姜醤油和え	ウイナーソテー そぼろ入り金平 水菜サラダ
12/14(木)	肉団子のスープ煮 卵の花	きつねうどん 大根の旨煮 ぶどうムース	麦とろご飯 けんちん煮 ピーマンじゃこ炒め
12/15(金)	野菜の卵とじ 白菜の煮浸し	ゆかりご飯 赤魚の野菜あん 炊き合わせ	ボークチャップ カレーソテー フルーツ
12/16(土)	はんぺんバター焼き 大根サラダ	ピリ辛野菜炒め 高野豆腐の含め煮 ハリハリ漬け風	タラのチリ蒸し 薩摩芋の甘煮 和え物
12/17(日)	里芋のそぼろ煮 青菜の炒め物	しめじご飯 ブリの照り焼き 胡麻煮しめ	鶏ときのこのクリーム煮 ビーフンソテー ツナ和え
12/18(月)	サンマのおろし煮 筍のかつお煮	味噌カツ丼 卵ロール フルーツ	柳川風煮 田楽 漬物
12/19(火)	ちくわの煮物 なめ茸和え	しめじご飯 魚のもろみ焼き がんもの煮物	鶏の味噌マヨ焼き 和え物 煮豆
12/20(水)	豆腐しんじょう じゃこ煮	魚の幽庵焼き 田舎煮 華風和え	麦とろご飯 いんげん肉巻き コンソメ煮
12/21(木)	花五目卵巻き 大根と昆布の煮物	豚丼 エビ団子の煮物 苺パバロア	ほっけの塩焼き 南瓜のそぼろ煮 おかか和え
12/22(金)	サンマの生姜煮 白和え	煮込みハンバーグ ナポリタン 漬物	豚の胡麻焼き 煮浸し フルーツ
12/23(土)	はんぺんバター焼き 金平ごぼう	アジの葱味噌焼き 水餃子 青梗菜の中華ソテー	ビーフンチュー風 野菜ソテー 胡麻和え
12/24(日)	二色パン オムレツ いんげんソテー	サーモンフライ 焼きビーフン ピーナッツ和え	鶏と茄子の炒め物 厚揚げの甘辛煮 漬物
12/25(月)	里芋のそぼろ煮 割干し大根の和え物	ゆかりご飯 擬製豆腐 ツナ大根煮	赤魚の煮付け キャベツソテー わさび和え

セレクトメニュー



11月のセレクトメニューは
A. スタミナ丼
B. とろろうどん、そば
皆さん迷いながら選び、どちらも美味しいと好評でした。

松花堂弁当



11月19日は松花堂弁当でした。
しめじご飯、魚のもろみ焼き、がんもの煮物などをおいしく頂きました。

日付	朝	昼	夕
12/26(火)	納豆 カニカマサラダ	カレイのみぞれ煮 五目野菜の煮物 南瓜サラダ	ウイナーソテー 法蓮草の中華煮 昆布佃煮
12/27(水)	サンマのおろし煮 和え物	カレーうどん シーザーサラダ バインヨーグルト	鶏と野菜の煮物 アスパラソテー 梅和え
12/28(木)	ニラ玉 白菜の煮浸し	回鍋肉 炒め煮 甘酢和え	魚の梅照り焼き 茄子の味噌炒め ツナ和え
12/29(金)	いわしの生姜煮 野菜大豆の煮物	ピリ辛野菜炒め じゃが芋の炒め煮 棒々鶏	チキンピカタ きのこベーコンソテー 鯛味噌
12/30(土)	厚揚げのそぼろ煮 磯辺和え	セレクトメニュー A. スタミナ丼 B. とろろうどん・そば	南部焼き 菜種和え 煮豆
12/31(日)	肉団子スープ煮 卵の花	幽庵焼き 五目豆煮豆 ハムサラダ	吉野煮 法蓮草ソテー 漬物
1/1(月)	五目信田煮 オクラおかか和え	醤油ラーメン シュウマイ マンゴープリン	アジのピザ焼き 塩炒め 昆布佃煮
1/2(火)	サンマの生姜煮 磯辺和え	鮭のホワイトソース ツナじゃが煮 海藻サラダ	和風ロールキャベツ ふるふき大根 わさび和え
1/3(水)	ロールパン オムレツ コンソメ煮	肉団子の酢豚風 きのこソテー フルーツ	魚の味噌煮 和え物 煮豆
1/4(木)	カニ高野豆腐煮 マグロフレーク和え	菜飯 サバの塩焼き 鳴門煮	しぐれ煮 キャベツソテー しらす和え
1/5(金)	いわしの梅煮 大根の和え物	照焼きハンバーグ ちくわの金平 ピーチムース	南部焼き 昆布のやわらか煮 かきや和え
1/6(土)	厚焼き卵 辛子和え	鶏の唐揚げ マカロニスープ煮 春雨サラダ	麦とろご飯 肉豆腐 青菜の炒め煮
1/7(日)	厚揚げのそぼろ煮 お浸し	Eビ玉丼 水餃子 和え物	サバのおろし煮 ひじきの煮物 塩昆布和え
1/8(月)	お魚豆腐揚げ 金平ごぼう	白身魚のフライ 卵豆腐のあんかけ 和え物	豚の生姜焼き 里芋の柚子味噌煮 とろろ和え
1/9(火)	納豆 キャベツの煮浸し	千草焼き 大根の煮物 漬物	豆腐の旨煮 刻み昆布の煮物 とろろ和え

※記載されている他に、ご飯と味噌汁が付きます。
都合により献立が変更になることがあります。ご了承下さい。
本格的な冬の季節に入りましたが、風邪などひいていませんか？風邪などの感染症予防に効果があるとされている「手洗い・うがい」についてです。
「うがい」は①顔を正面に向けてブクブクうがい、②顔を上に向けてガラガラうがいを約10秒間、2～3回行うと効果的です。
「手洗い」は爪の間、親指などは特に洗い残しが多いので、石けん液をよく泡立てて念入りに洗います。1回の手洗いに約20秒かけると良いそうです。また、市販されている手指消毒用アルコールは手洗い後、よく手を拭いてから使用するとより効果的です。手が荒れてしまうと手洗いも億劫になってしまいますので、ハンドクリームなどで手荒れを予防しましょう。
管理栄養士 藤田 諭子