

高萩聖孝園だより



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
 TEL0293-44-6222 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

新年明けましておめでとうございます。昨年は皆様のご協力のもと、ご利用者様に充実した一年を送って頂くことができまして、職員一同感謝しております。本年も昨年同様、皆様方が高萩聖孝園で、穏やかに快適な日々が送れるよう努めてまいりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

まだまだ寒い日が続きますので、どうぞお体に気を付けてお過ごし下さい。

今月の行事予定

1/1(月) 新年会

* 随時、各ユニットにて誕生会を開催

クリスマス会



12月23日(土)は1階のご入居者様、25日(月)は2階のご入居者様がクリスマス会を行いました。おやつ時間に合わせケーキや和菓子をバイキング形式で召上がり、「このケーキ、美味しいよ」「あんこが好きだからおはぎ食べたいな」と嬉しそうに話され、たくさん笑顔が見られました。



最後にサンタクロースからクリスマスプレゼントが贈られ、「うれしいな」「ありがとう」ととても楽しめました。皆様お一人お一人に合わせて選びまし

職員紹介



三の丸 布施純子

利用者様が安心して生活できるよう、早く仕事を覚えたいと思います。よろしくお願いします！



看護師 小松弥生

笑顔で頑張ります！よろしくお願いします！

もちつき



12月28日(木)に地域交流ホールにてもちつきをしました。午前中から釜戸でもち米を蒸し、午後から2階の地域交流スペースで盛大に行いました。

まずはご入居者様の「どっこいしょ！」「頑張れー！」のかけ声に合わせて、力自慢の男性職員が元氣よくお餅をつきました。柔らかくなってきたところで、交換したご入居者様が子供用の軽い杵で一生懸命ついてくれ、「頑張ったでしょ」「上手につけたでしょ」と笑顔を見せてくれました。最後にご入居者様と職員と一緒につき、「ほら、頑張って」「もう少しだよ」と声を掛け合いながら、今年最後の行事も盛大に行うことが出来ました。お餅は鏡餅にし、お正月のお供えとして各ユニットに飾りました。

デイサービスセンター

12月13日(水)にそば作りを行いました。利用者の皆さんに野菜類を切って頂きその野菜をかき揚げにしてそばにのせ、昼食時に一緒に召上がりました。「温かくて美味しいね」「かき揚げがおいしい！！」等沢山の声がかれました。

12月23日(土)に松岡中学校吹奏楽部による、演奏会を行いました。皆様知っている懐かしい歌などが演奏され、「とても素晴らしかった」「なかなか聞けないから今日は聞けてとても楽しかった！！」と笑顔で喜ばれていました。また12月25日(月)にクリスマス会を行いました。カラオケやすごろくのゲームで盛り上がり、笑い声が絶えない一日になりました。

12月29日(金)、30日(土)に忘年会を行いました。今年最後の利用日に、一年を振り返って頂きました。「今年はいいい年だったよ」「来年も元氣にいい年にしたいね」等の声が聞かれ、笑顔が沢山見られました。ご利用者様のお陰で、私たち職員も楽しく過ごすことが出来ました。今年もどうぞ、よろしくお願い致します。



今月の行事予定

4日(木)～6日(土) 書初め
 11日(木) 新年会
 16日(火)・17日(水) 茶碗蒸し作り
 22日(月) 寄せ鍋作り

無料体験・見学

★ 受付中 ★

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(1/10～2/9まで)



日付	朝	昼	夕
1/10 (水)	はんぺんの煮物 カニカマ和え	ハヤシライス ポテトサラダ チョコバナナ	ホッケの塩焼き 青梗菜の胡麻ソテー ずんだ和え
1/11 (木)	ニラ玉 柚子和え	おろしハンバーグ 小松菜の炒め物 もやしサラダ	タラの香草焼き 田楽 昆布佃煮
1/12 (金)	サンマの蒲焼き 五目卵の花	けんちんそば ぜんまい炒り煮 コーヒゼリー	あぶ卵とじ 中華炒め 煮豆
1/13 (土)	豆乳丸揚げ ピーナッツ和え	揚げ魚の甘辛煮 白菜の旨煮 和風サラダ	豚のすり胡麻焼き 吹き寄せ野菜 和風サラダ
1/14 (日)	じゃが芋の金平 白和え	タンドリーチキン 大豆のトマト煮 フレンチサラダ	南部焼き しらたきの金平 和え物
1/15 (月)	納豆 オクラのおかか和え	梅ちりめんご飯 魚のもろみ焼き がんもの煮物	鶏の中華風照り焼き 白菜のクリーム煮 海苔佃煮
1/16 (火)	コンソメ煮 なめ茸和え	はんぺんチーズフライ 卵豆腐のあんかけ ナムル	チンジャオロース 五目豆腐煮 漬物
1/17 (水)	大根と昆布の煮物 辛子和え	カレーの煮付け 里芋の柚子味噌煮 青梗菜の土佐和え	鶏のトマト煮 にら炒め 鯛味噌
1/18 (木)	二色パン スクランブルエッグ コーンサラダ	ポークカレー マカロニサラダ 桃ヨーグルト	麦とろご飯 五目豆腐煮 カリフラワーの中華煮
1/19 (金)	味付け肉団子 切干大根の煮物	鮭の七味風照り焼き 切干大根の炒め煮 小松菜の和え物	厚揚げの煮物 ケチャップ炒め フルーツ
1/20 (土)	ウイナーソテー 磯辺和え	鶏のパプリカ焼き アスパラソテー 南瓜サラダ	赤魚の生姜煮 ツナ和え 煮豆
1/21 (日)	卵とじ おからサラダ	ひじきご飯 擬製豆腐 さつまあげの煮物	魚のピザ焼き マカロニのスープ煮 和え物
1/22 (月)	サンマのおろし煮 しらす和え	焼肉風 ジャーマンポテト マンゴー	サバの赤味噌焼き 南瓜の小倉煮 漬物
1/23 (火)	がんもの旨煮 ゆかり和え	野菜塩タンメン しゅうまい 黒ゴマプリン	肉じゃが いんげんのソテー 大根と水菜のサラダ
1/24 (水)	納豆 麩と白菜の煮浸し	三色丼 田舎煮 カニ風味サラダ	野菜ソース炒め マヨ和え 煮浸し
1/25 (木)	肉団子の野菜煮 なめ茸おろし	わかめご飯 魚の胡麻味噌焼き ツナ大根煮	吉野煮 ベーコンソテー 昆布の佃煮

日付	朝	昼	夕
1/26 (金)	五目信田煮 法蓮草の胡麻和え	和風ミートローフ 炊き合わせ ハリハリ漬け風	麦とろご飯 魚の磯辺焼き じゃこ炒め
1/27 (土)	厚焼き卵 野菜大豆煮	アジの南蛮漬け キャベツの旨煮 ピーナッツ和え	鶏の梅肉焼き 厚揚げの高菜炒め フルーツ
1/28 (日)	はんぺんバター焼き マグロフレーク和え	鮭のムニエル じゃが芋の炒め煮 バスタサラダ	カニ玉 花野菜のコンソメ煮 生姜和え
1/29 (月)	肉団子の土佐煮 お浸し	セレクトメニュー A、カツ丼 B、鶏南蛮うどん・そば	豆腐チャンプルー 揚げ出し茄子 フルーツ
1/30 (火)	カニ高野豆腐 ひじきの煮物	白身魚のフライ ポーキーズ 春雨サラダ	炒り鶏 薩摩芋のそぼろ煮 モロヘイヤのお浸し
1/31 (水)	アジの塩焼き 青菜のソテー	ドライカレー サラダ フルーツ	豚の味噌炒め 厚揚げの甘辛煮 練梅
2/1 (木)	肉団子の旨煮 ゆかり和え	揚げ魚の甘辛煮 水餃子 菜種和え	オイスター炒め ぜんまい炒り煮 辛子和え
2/2 (金)	一塩鮭 金平ごぼう	チキンカレー 和風スパサラダ バインヨーグルト	赤魚の生姜煮 豆腐田楽 酢の物
2/3 (土)	ロールパン オムレツ コンソメ煮	アジの野菜あんかけ 五目豆腐煮 フルーツ	しぐれ煮 じゃが芋のたらこ炒め 和え物
2/4 (日)	ちくわの土佐煮 オクラおかか和え	メンチカツ 含め煮 和え物	厚揚げの野菜炒め 蓮根こんにゃく煮 柚子和え
2/5 (月)	いわしの生姜煮 割干し大根の和え物	Eビチリ風 華風和え 漬物	麦とろご飯 卵焼き和風あん ピーマンじゃこ炒め
2/6 (火)	豆腐真丈 小松菜のお浸し	菜飯 チキンはちみつ焼き 薩摩芋のレモン煮	魚の味噌煮 青菜のソテー 昆布佃煮
2/7 (水)	さつま揚げの煮物 しらす和え	魚の香草パン粉焼き ナポリタン ミモザサラダ	豚のすり胡麻焼き 大根の煮物 漬物
2/8 (木)	納豆 煮浸し	味噌ラーメン シュウマイ カスタードプリン	鶏のピザ焼き いんげんソテー 練梅
2/9 (金)	厚揚げの煮物 カニカマサラダ	鮭の菜種焼き キャベツの旨煮 ハリハリ漬け風	ツナボトフ ケチャップ炒め ポン酢和え

※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。

今月は「せり」についてです。

セリ科の多年草で日本原産の緑黄色野菜です。一年中店頭で見かける野菜ですが厳寒期の時期が一番味がよく風味があります。ご存知かと思いますが春の七草に挙げられています。

「せり」の特有の香りは精油成分が含まれており、保温効果や発汗作用があります。ビタミンCやカロテンも多く風邪の予防にも効果があり寒い時期には食べたい野菜です。選ぶ時は色が鮮やかで、茎が太すぎないものを選んでください。乾燥してしまうと香りが抜けてしまうので保存するときはぬれ新聞でくるみ、ポリ袋に入れて冷蔵庫に入れてください。鍋料理やお浸しなどがおすすめです。

管理栄養士 藤田 諭子

セレクトメニュー



12月のセレクトメニューは
 A、中華丼
 B、味噌煮込み風うどん
 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



12月17日は松花堂弁当でした。しめじご飯、プリの照り焼き、胡麻煮しめなどをおいしく頂きました。

<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。