



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>

先月は初雪もあり、例年より厳しい寒さが続いています。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などの感染症が流行する季節ですが、高萩聖孝園では室温や湿度、入居者様・利用者様の健康に気を配り、安心して日々を過ごして頂けるよう、勤めています。ご家族様におきましても、体調を崩されませんようどうぞご自愛ください。

2月に入って春が近付いてきていますので、今月も良い月になりますよう頑張っていきたいと思います。



新年会

1月1日(月)、各ユニットで毎年恒例の**新年会**を行いました。お正月の歌を歌ったり、福笑いやカルタなどを行いました。書き初めも行い、「何書けばいいの?」「上手く書けかな?」と皆様悩みながら、新年の抱負などを一生懸命書いていました。「やっぱり正月は甘酒だね」「あったかくて美味しい」等と、甘酒を飲みながら穏やかな時間を過ごされていました。

午後には地域交流ホールで**DVD観賞会**を行いました。大きなスクリーンで昔懐かしのドリフのコント集を流し、皆さん大笑いしながら楽しまれました。

新年会



職員紹介



馬場 直美

2月1日付けで聖孝園池の川デイより高萩聖孝園デイへと異動して参りました。利用者様と明るく元気に接したいと思っております。よろしくお願ひ致します。

デイサービスセンター

1月4日(木)、5日(金)、6日(土)と三日間にわたって、年初めの書初めや福笑い等のお正月遊びを行いました。福笑いは手作りの顔を使って、しっかりと目隠しをしながら大笑いで楽しめました。書初めは「上手に書けないな〜」「こんなもので良いかな?」と話しながら何度も聞き直して、満足いくものを書き上げていました。

1月11日(木)には**新年会**を行い、好きなお菓子や飲み物でくつろいでもらいながら、職員の出し物を楽しんでいただきました。篠原演じる水戸黄門の頭に籠を乗せ、皆様にその籠を目掛けて玉を投げてもらい「うまい!」「あ〜、惜しい、もうちょっ!」等、笑い声があふれるひと時を過ごされました。

1月16日(火)、17日(水)にはご利用者様の希望により、**茶碗蒸し作り**を行いました。皆様には材料を切ったり出汁を合わせてもらったりとお手伝いいただき、お昼に美味しく召し上がって頂きました。

1月22日(月)は**寄せ鍋作り**ではネギや白菜など旬のものを使い、昼食のメインでお出しました。「寒いからあったまるね」「皆で囲んで鍋を食べるのも良いね」と満足されていました。

<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。

今月の行事予定

2/3(土) 節分

* 随時、各ユニットにて誕生会を開催

初詣

1月14日(日)に高萩八幡宮に**初詣**に行きました。雪など、当日の天気を心配していましたが、ありがたいことに風もなく、少し肌寒くはあるものの日の光に照らされながら、一生懸命お参りをしていました。境内では初詣にこられた方達との交流もあり、良い気分転換になったようです。帰りは市内をぐるっとドライブをしながら、窓から高萩の町並みを楽しまれました。



ハンバーグ作り

1月18日(木)に五の丸にて**ハンバーグ作り**を行いました。入居者の方にもハンバーグの成形を手伝って頂き、「こんな形で良いの?」「大きさはこのくらいかな?」と皆様で相談しながら一生懸命丸めてくれました。出来上がったものをテーブルの上で焼き、出来立てを昼食時に召し上がって頂きました。「ちゃんと出来て良かったね!」「おかわり頂戴!」と大満足の様子でした。



今月の行事予定

2/3(土) 節分・恵方巻

2/14(水) バレンタインケーキ作り

2/20(火) どん焼き作り

2/23(金) アクアパッツァ作り

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(2/10~3/9まで)



日付	朝	昼	夕
2/10(土)	はんぺん卵とじ 磯辺和え	山菜おこわ サバの味噌煮 卵ロール	鶏と野菜の煮物 水菜のサラダ 昆布佃煮
2/11(日)	味付け肉団子 おからサラダ	魚のバター醤油焼き ひじきの煮物 ハリハリ漬け風	ブルコゴ風 カリフラワーの中華煮 柚子浸し
2/12(月)	サンマの昆布煮 もやしの煮浸し	回鍋肉 厚揚げの炒め煮 和風スパサラダ	豆腐の旨煮 ごぼうの味噌マヨ炒め 和え物
2/13(火)	野菜ビーフン わさび和え	カレーの煮付け ツナ大根煮 春雨の和え物	ビーフシチュー風 野菜炒め 海苔佃煮
2/14(水)	里芋のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し	ハートのコロケ ポークビーンズ チョコババロア	タラの梅照り焼き 昆布のやわらか煮 漬物
2/15(木)	高野豆腐の煮物 小松菜の和え物	ひじきご飯 鶏の味噌マヨ焼き 白菜とエビ団子の煮物	麦とろご飯 魚の葱味噌焼き 大根とベーコンの煮物
2/16(金)	厚焼き卵 辛子和え	タラのムニエル ジャーマンポテト 豆腐サラダ	和風ロールキャベツ もやし炒め おから和え
2/17(土)	蓮根の金平 お浸し	豚丼 磯辺揚げ ナムル	サバの赤味噌焼き エビソテー フルーツ
2/18(日)	がんもの煮物 梅和え	かやくご飯 西京焼き 田舎煮	肉団子のスープ煮 青菜のソテー 酢の物
2/19(月)	じゃが芋の金平 磯和え	幽庵焼き 薩摩芋の小倉煮 しらたきの金平	いんげん肉巻き きのこソテー 漬物
2/20(火)	納豆 揚げ茄子煮	肉豆腐 五目野菜ソテー フルーツ	ウイナーソテー 南瓜のそぼろ煮 生姜醤油和え
2/21(水)	サンマの蒲焼き なめ茸和え	五目あんかけうどん はんぺんの煮物 南瓜のババロア	ハンバーグ わかめサラダ 煮豆
2/22(木)	二色パン オムレツ ツナサラダ	海老カレー マセドアンサラダ フルーツボンチ	鶏のパプリカ焼き 金平ポテト フルーツ
2/23(金)	柚子おろし肉団子 和え物	鶏の香味焼き マカロニのスープ煮 胡麻和え	あぶ卵とじ 青菜ソテー 練梅
2/24(土)	ハムソテー 五目卵の花	ゆかりご飯 擬製豆腐 切干大根の炒め煮	八宝菜 法蓮草のクリーム煮 大豆サラダ
2/25(日)	鶏そぼろ信田 モロヘイヤのお浸し	鶏のチーズ焼き 焼きビーフン フルーツ	赤魚の煮付け 厚揚げの高菜炒め 漬物

セレクトメニュー



1月のセレクトメニューは
A、カツ丼
B、鶏南蛮そば・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



1月22日は松花堂弁当でした。
ひじきご飯、擬製豆腐、お煮しめなどを
おいしく頂きました。

日付	朝	昼	夕
2/26(月)	はんぺんバター焼き 和風サラダ	焼肉風 里芋の柚子味噌煮 おろし和え	麦とろご飯 南部焼き 塩炒め
2/27(火)	豆腐真丈 和え物	セレクトメニュー A、マーボー丼 B、親子うどん・そば	カレー肉風じゃが じゃこ炒め 鯛味噌
2/28(水)	納豆 おろし和え	鮭の菜種焼き 冬瓜のそぼろあん なめ茸和え	筑前煮 もやしサラダ 茄子の揚げ出し風
3/1(木)	厚揚げの煮物 オクラのおかか和え	ポークカレー ハムサラダ パインヨーグルト	魚の七味照り焼き ぶろふき大根 練梅
3/2(金)	法蓮草ソテー おからサラダ	カレーの香草パン粉焼き 高野豆腐の含め煮 ツナマヨ和え	けんちん煮 ナスの味噌炒め 胡麻和え
3/3(土)	肉団子の土佐煮 小松菜の和え物	ちらし寿司 なると煮 ピーチムース	サバの味噌煮 しらたきの金平 辛子和え
3/4(日)	ロールパン スクランブルエッグ コンソメ煮	焼肉風 ジャーマンポテト ナムル	豆腐の旨煮 バター醤油炒め 煮豆
3/5(月)	にしんの甘露煮 お浸し	豆ごはん 鶏の山賊焼き キャベツの煮浸し	ホッケの塩焼き 青菜のソテー 漬物
3/6(火)	豆乳まる揚げ しらす和え	幽庵焼き ごぼうの炒め煮 棒々鶏	豚のすり胡麻焼 薩摩芋の甘煮 フレーク和え
3/7(水)	納豆 金平ごぼう	寿司バイキング	麦とろご飯 鶏の豆板醤焼き 野菜の塩炒め
3/8(木)	一塩鮭 ほうれん草の和え物	照り焼きハンバーグ エビ団子の煮物 きのこサラダ	五目野菜炒め 高菜炒め フルーツ
3/9(金)	がんもの煮物 青菜の和え物	はんぺんチーズフライ ポークビーンズ 華風和え	味噌煮込み 中華炒め かつお和え

※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「いちご」についてです。

店頭で最も見かけるのは12月後半から2月にかけてですが、本来の露地栽培の旬は4月~5月です。今ではハウス栽培の技術や品種改良によって出荷できる時期が早くなりました。

「いちご」は果皮の粒々がくつきりしていてへたが青くて元気なものを、また表面に傷がなくツヤのあるものを選んでください。ビタミンCが豊富で風邪予防や美肌に効果があります。いちごにもポリフェノールの一種の「アントシアニン」という色素成分が入っていて発がん抑制作用にも期待できるそうです。食べるときは直前にへたを付けたまま水洗いをして下さい。へたを取って水洗いをする
とビタミンCが流れ出てしまうそうです。

管理栄養士 藤田 諭子