

# 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  
 Tell 0293-44-6222 Fax 0293-44-6223  
 ・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>

暦の上では早いもので季節はもう秋となりました。毎日暑い日が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？園でも引き続き水分補給等を始め、入居者様の体調管理をしっかり行い、快適に過ごしていただけるような環境作りを行います。

今月は施設の三大大行事の一つである『納涼祭』を予定しています。平成最後の納涼祭となりますので、皆様の心に残るものになりますよう、職員一同納涼祭に向け準備を進めています。たくさんの皆様のご参加をお待ちしておりますので、是非お楽しみに！

**今月の行事予定**

**8/25 (土) 納涼祭**

随時、各ユニットにて誕生会を開催

## 七夕

7日(土)に各ユニットで「七夕」を行いました。先月の松ヶ丘認定こども園交流会で作った飾りをつけ、短冊に願い事を書いて頂きました。「美味しい物が食べたい」「楽しい毎日を過ごしたい」「今の生活に満足です」等思い思いに書いていました。その後、七夕の由来や歌を唄い、飾り付けをした笹の前で記念撮影をし、お昼には七夕そうめんや星形クッキーを食べました。`皆様の願い事が叶いますように…`



## 誕生日会

7日(土)に二の丸にて「誕生日会」を行いました。利用者様に喜んでいただけるよう選んだ枕のプレゼントに「こんな大きいの!! 嬉しいね、ありがとう」と満面の笑顔を見せてくれました。暑い日が続いているので、快適に眠れるといいですね。



## かき氷作り

13日(金)に六の丸にて「かき氷作り」を行いました。レモン・いちご・メロン・抹茶・練乳のシロップを用意しました。始めは「寒くなるから嫌だよ」と遠慮されていた方もいましたが、食べてみると「さっぱりして美味しいね」と喜んでいました。おかわりもして、ひと時の夏気分を味わっていました。



## デイサービスセンター



4日(水)、5日(木)にバスハイクにて「食事ツアー」を行い、北茨城市にある「ばんどう太郎」に行ってきました。うどんやそば、丼もの等、それぞれに好きな物を選んで頂き、お腹一杯召し上がっていました。デザートのアイスクリームまでペロりと食べる方もいて、大変満足された様子でした。



7日(土)に「七夕」を行いました。「健康で過ごせますように」「デイサービスに休まず来れますように」等とたくさんの願い事を短冊に書き、皆様がちぎり絵で作成した手作りの竹に毎日少しずつ七夕飾りと一緒に飾りました。「願いが叶うと良いね」等たくさんの笑顔が見られました。



25日(水)、28日(土)の「サラダ作り」では、季節の野菜を使った冷たい麺を作りました。皆様にも野菜を細かく切ったり、レタスをちぎったりして頂きました。「冷たくして食べるうどんもさっぱりして美味しいね」と好評で、「これからもっと暑くなる季節だから、家でも作ってみよう!!」という方もいらっしゃいました。



**今月の行事予定**

8/2(木) スイカ割り  
 8/6(月) 料理教室 (天ぷらそうめん)  
 8/10(金) 11(土) 買い物ツアー (しまむら)  
 8/25(土) 納涼祭

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

<お願い> ご面会の方々に手洗い・うがいの実施をお願いする場合がございます。また、食べ物をお持ちになった際は職員に一声おかけください。ご協力のほどよろしくお願い致します。



## 予定献立 (8/10~9/9まで)



日付	朝	昼	夕	日付	朝	昼	夕
8/10 (金)	五目信田煮 モロヘイヤの和え物	アジの香味焼き はんぺんの煮物 ずんだ和え	肉じゃが きのこペーコンソテー フルーツ	8/26 (日)	二色パン オムレツ 胡麻サラダ	タラのムニエル 焼きビーフン 薩摩芋サラダ	味噌煮込み ビーマンじゃこ炒め 酢の物
8/11 (土)	がんもの旨煮 磯和え	とんかつ 高菜炒め マグロフレーク和え	ホッケの塩焼き 切昆布の煮物 胡瓜の和え物	8/27 (月)	はんぺんバター焼き しらす和え	菜飯 チキンマスタード焼き 炒め煮	鶏の照り焼き 花野菜のコンソメ煮 フルーツ
8/12 (日)	ソーセージソテー お浸し	魚の葱味噌焼き 青梗菜の炒め煮 フルーツ	鶏の中華照り焼き 野菜の中華煮 フルーツ	8/28 (火)	イワシの生姜煮 オクラのおかか和え	メンチカツ 吹き寄せ野菜 かきや和え	玉子焼き和風あん 和え物 煮物
8/13 (月)	肉団子の土佐煮 麩と白菜の煮浸し	エビピラフ 卵ロール和風あん 桃のムース	回鍋肉 法蓮草ソテー 和え物	8/29 (水)	納豆 白ごま和え	チンジャオロース 麻婆春雨 ナムル	筑前煮 きのこ野菜炒め 漬物
8/14 (火)	厚焼き玉子 白和え	他人丼 ツナ大根煮 もやしサラダ	鶏のチーズ焼き 根菜の煮物 絹さやの和え物	8/30 (木)	ハムソテー なめ草和え	セレクトメニュー A. ココモコ丼 B. 五目そうめん	魚の葱味噌焼き 中華炒め 柚子風味和え
8/15 (水)	里芋のそぼろ煮 おからサラダ	かやくご飯 魚の照り焼き 白菜とエビ団子の煮物	柳川風煮 ザーサイ炒め 鯛味噌	8/31 (金)	はんぺんの煮物 蓮根とひじきの梅和え	ポークカレー 海藻サラダ みかんヨーグルト	麦とろご飯 西京焼き 煮浸し
8/16 (木)	厚揚げの煮物 おかか和え	鶏のパプリカ焼き 薩摩芋のレモン煮 くるみ和え	鯖のおろし煮 豚と野菜の煮物 春雨サラダ	9/1 (土)	豆腐真丈 ゆかり和え	ちらし寿司 なるこ煮 わさび和え	ホッケの塩焼き 味噌煮 練り梅
8/17 (金)	野菜の卵とじ 梅和え	ハヤシライス シーフードサラダ フルーツ	魚のバター醤油焼き 揚げ茄子のそぼろあん 漬物	9/2 (日)	小松菜の煮浸し ひじきの煮物	八宝菜 きのこペーコンソテー 和風サラダ	柳川風煮 里芋の柚子味噌煮 和え物
8/18 (土)	ちくわの土佐煮 小松菜とじゃこの和え物	鯖のちゃんちゃん焼き じゃが芋たらこ炒め シーザーサラダ	麦とろご飯 肉豆腐 花野菜サラダ	9/3 (月)	焼きビーフン おかか和え	サーモンフライ ホワイトソース煮 ポテトサラダ	炒り豆腐 青菜と豚のソテー 昆布佃煮
8/19 (日)	豆乳丸揚げ 塩昆布和え	ゆかりご飯 魚の幽庵焼き ぜんまいの炒め煮	豚味噌炒め 蓮根こんにゃく煮 和え物	9/4 (火)	二色パン オムレツ バターソテー	夏野菜カレー コールスローサラダ ピーチムース	魚の照り焼き もやし炒め 春雨サラダ
8/20 (月)	納豆 切干大根の煮物	揚げ魚の甘辛煮 田舎煮 漬物	鶏のピザ焼き 野菜のクリーム煮 胡麻昆布	9/5 (水)	納豆 辛子和え	かやくご飯 鶏のくわ焼き 田舎煮	肉団子と白菜の煮物 ソーセージソテー 漬物
8/21 (火)	じゃが芋の金平 割干大根の和え物	山菜おろしそば 厚揚げの煮物 かきや和え	肉団子の五目煮 カレー炒め フルーツ	9/6 (木)	卵とじ モロヘイヤのお浸し	鶏のおろしソース 炒め煮 海苔和え	アジの味噌焼き 厚揚げのそぼろ煮 人参ナムル
8/22 (水)	ニラ玉 野菜大豆煮	照り焼きハンバーグ いんげんの金平 タラモサラダ	豆腐の旨煮 中華炒め 海苔佃煮	9/7 (金)	サンマの蒲焼き ピーナッツ和え	野菜塩タンメン シュウマイ 胡麻プリン	麦とろご飯 すき焼き風煮 金平ごぼう
8/23 (木)	カニ高野豆腐煮 お浸し	親子焼き 冬瓜のあんかけ ハリハリ漬け風	タラのマヨネーズ焼き ひじきの煮物 ゆかり和え	9/8 (土)	法蓮草ソテー 切干大根の煮物	スペイン風オムレツ 南瓜の海老あんかけ フルーツ	赤魚の煮付け 昆布のやわらか煮 ポン酢和え
8/24 (金)	サンマの蒲焼き風 もやしのサラダ	豚のピリ辛焼き 厚揚げの高菜炒め 和え物	豆腐チャンブルー 切干大根の炒め煮 チキンサラダ	9/9 (日)	いわしの生姜煮 揚げ出し茄子	香草パン粉焼き たらこスパゲッティ フルーツ	豚のすりごま焼き ビーマンじゃこソテー 煮浸し
8/25 (土)	ひき肉の炒め煮 五目卵の花	鯖の味噌煮 揚げ出し茄子 浅漬け風	納涼祭	※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。			

## セレクトメニュー



7月のセレクトメニューは  
 A. かき揚げ丼  
 B. かき揚げうどん・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



7月15日は松花堂弁当でした。  
 菜飯、チキンはちみつ焼き、たらこ炒め等を美味しく頂きました。

## 今月は『みょうが』についてです。

今の時期に採れるものと9月頃より旬を迎える「秋みょうが」があるそうです。日本では香味野菜として古くから親しまれ、本州から沖縄に自生するしょうがの仲間、日本でしか食べられない野菜です。本来は薬味として食べますが、さわやかな香りが食欲をそそり、夏バテ防止に一役かってくれます。香りの成分はアルファピネンという精油成分で眠気を覚ましたり、発汗を促したり、消化促進などの働きがあります。辛味成分は口内炎やのどの痛みを抑えてくれる作用があります。保存は乾燥しないようにラップか袋に包み冷蔵庫で保存してください。