

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>

早いもので平成最後の年末となり、朝晩の冷え込みが一層深まってきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。当園では年末に向けてクリスマス会や餅つき等の行事を予定しており、年の瀬まで皆様に楽しく過ごして頂こうと思っております。今年もご家族の皆様方には様々な面でご協力を頂き、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。

また感染症が流行する季節ですので、面会時の手洗い・うがいの実施やマスクの着用、体調が優れない場合は面会を控えて頂く等、皆様のご協力をよろしくお願い致します。



今月の行事予定
12/25 (火) クリスマス会
12/28 (金) 餅つき
 随時、各ユニットにて誕生会を開催

居酒屋喫茶

11日(日)に地域交流ホールにて、居酒屋喫茶を行いました。ビールやワイン、チューハイ等のお酒を堪能していただき、皆さま楽しい時間を過ごしました。中でも酒粕で作った甘酒が人気で、「これ美味しいね」とおかわりをする方も多くいました。

バイキング形式の夕食をお腹いっぱい召し上がり、その後は皆さんお待ちかねのカラオケ大会!! 「久しぶりだから声が出ないよ」と言いつつも、美声を聞かせてくれました。「唄うと気持ちいいね」といつも以上に笑顔が見られていました。「楽しかった」「またカラオケやりたいな」と、大満足のひと時となりました。



昔遊び・お菓子パーティー

15日(木)に四の丸にて、けん玉やお手玉を使って子どもの頃を思い出して頂くパーティーを行いました。「いや〜久しぶりだとうまいかないね」と言いながらも、数回挑戦するとすぐに昔の勘を取り戻されて楽しんでいました。昔懐かしのお菓子も沢山用意して、好きなものを召し上がって頂き、「こんなにはいっぱいあると嬉しいね」と喜んでいただけました。



誕生会

21日(日)は二の丸にて、誕生会を行いました。職員が悩みながら選んだプレゼントを贈らせていただき、ユニットの皆様と一緒に誕生日の歌を唄って、ケーキでお祝いをしました。清松高校の実習生も一緒にお祝いでくれ、「嬉しいね、ありがとう」と喜ばれていました。



デイサービスセンター

5日(月)、6日(火)に「ごま団子作り」を行いました。生地をごねあんこを詰めて丸め、皆様には丸めた生地にごまをつけて頂きました。その後熱々の油で揚げていると香ばしい香りが広がります。「ごまのいい匂い!!」「やわらかくてあんこも美味しいね!」などと舌鼓を打って喜ばれました。また、「作るの簡単だから家でも作ってみよう」と話されている方もいました。

7日(水)、12日(月)、13日(火)に中里レジャー農園に毎年恒例の「リンゴ狩り」に行ってきました。3日間とも天気に恵まれ、外食にリンゴ狩りなど楽しいひと時となりました。昼食は十王町にある高原自然塾で好きなメニューを選び、うどんやカレーなどお腹いっぱい召し上がりました。リンゴ園では大きなリンゴを自分の手で収穫し、味見をしながらお土産もたくさん購入して、皆様とても喜んでいました。

28日(水)、29日(木)に「外食ツアー」を実施しました。今回は高萩市のへんこつうどんに行きました。前もってメニュー表をお借りし、悩みながら何がいいかを選んで、楽しみに当日を迎えました。天気も良く皆様わくわくとした様子で、お店につくとすぐに頼んだものが運ばれてきました。「みんなと食べる美味しい!」「外食すると楽しいうどんや蕎麦も美味しかった!」と大満足な笑顔を見ることができました。



今月の行事予定

12/5(月)・6(火) 外食ツアー (へんこつ)
 12/14(金)・15(土) すいとん作り
 12/22(土) 松岡中学校吹奏楽部演奏会
 12/25(火) クリスマス会
 12/26(水) 年越しそば作り
 12/29(土) 忘年会

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

<お願い> 感染症の流行る時期になってきました。当園では感染の予防のため、ご面会の方々に手洗い・うがいの実施、マスクの着用をお願いしております。ご理解・ご協力のほどよろしくお願い致します。

予定献立(12/10~1/9まで)

日付	朝	昼	夕
12/10(月)	法蓮草ソテー 野菜大豆煮	白身魚のフライ 卵豆腐の野菜あん 和え物	肉じゃが 野菜ソテー なめ茸和え
12/11(火)	厚焼き卵 煮浸し	チキンカレー 和風スパゲッティサラダ 桃ヨーグルト	魚のんにく醤油ソテー 揚げ出し茄子 切干大根のサラダ
12/12(水)	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 漬物
12/13(木)	がんもの煮物 小松菜とじゃこの和え 物	カレーの煮付け じゃが芋の煮物 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(金)	肉団子のコンソメ煮 卵の花	きつねうどん 大根の旨煮 抹茶パバロア	麦とろご飯 けんちん煮 ピーマンじゃこ炒め
12/15(土)	野菜卵とじ 麩と白菜の煮浸し	しめじご飯 ブリの照り焼き 胡麻煮しめ	ポークチャップ カレー炒め フルーツ
12/16(日)	サンマおろし煮 竹の子のおかか煮	ゆかりご飯 魚の葱味噌焼き 炊き合わせ	柳川風煮 田楽 漬物
12/17(月)	里芋のそぼろ煮 青菜の炒め物	ピリ辛野菜炒め 高野豆腐の含め煮 ハリハリ漬け風	鶏のきのこのクリーム煮 ビーフソテー 青梗菜のツナ和え
12/18(火)	はんぺんバター焼き 大根の和え物	味噌カツ丼 玉子ロール フルーツ	鶏の治部煮 薩摩芋の甘煮 和え物
12/19(水)	納豆 野菜炒め	エビチリ風 ジャーマンポテト 華風和え	鯖の西京焼き ひじきの煮物 おかか和え
12/20(木)	ニラ玉 ゆかり和え	ハヤシライス フレンチサラダ フルーツ	豆腐の旨煮 マカロニサラダ 煮豆
12/21(金)	肉団子の中華煮 甘酢和え	赤魚の野菜あんかけ 中華風炒め 花野菜サラダ	いんげん肉巻き 白菜のクリーム煮 練梅
12/22(土)	二色パン オムレツ 和風サラダ	チキンマスタード焼き 南瓜の小倉煮 ピリ辛和え	メバルの西京焼き 厚揚げの甘辛煮 煮浸し
12/23(日)	豆乳まる揚げ いんげんソテー	タラのムニエル タラコ炒め 春雨の和え物	鶏の梅照り焼き じゃこ煮 辛子和え
12/24(月)	柚子おろし肉団子 お浸し	親子焼き じゃが芋の煮物 くるみ和え	赤魚の生姜煮 小松菜のソテー 和え物
12/25(火)	大根と大豆の煮物 揚げ茄子煮	クリスマス ランチバイキング	タラのチリ蒸し 野菜のコンソメ煮 たいみそ

日付	朝	昼	夕
12/26(水)	鶏そぼろ信田 酢の物	青菜ご飯 アジの胡麻味噌焼き 蓮根の土佐煮	ツナポトフ チーズ入りサラダ 煮豆
12/27(木)	納豆 白和え	セレクトメニュー A. 中華丼 B. 味噌煮込みうどん	麦とろご飯 サバの幽庵焼き 白菜のひき肉煮
12/28(金)	野菜ビーフン カニカマサラダ	カレーライス コールスローサラダ パインムース	五目煮 きのごべーコンソテー 漬物
12/29(土)	いわしの生姜煮 みぞれ酢和え	豚の生姜焼き 磯辺揚げ 柚子和え	鶏と野菜の煮物 しらたきの金平 煮豆
12/30(日)	じゃが芋の金平 しらす和え	煮込みハンバーグ 豆腐のそぼろあんかけ フルーツ	アジの塩焼き 刻み昆布の煮物 胡麻和え
12/31(月)	卵とじ 梅おかか和え	赤魚の煮付け いんげんの金平 薩摩芋サラダ	鶏の照り焼き 切干大根とひじきの煮物 漬物
1/1(火)	エビ団子の煮物 煮浸し	おせち盛り合わせ (松花堂弁当)	味噌肉じゃが 法蓮草クリーム煮 黒豆
1/2(水)	ゆかり御飯 ニシん甘露煮 紅白なます	ちらし寿司 揚げ豆腐そぼろあん きのごサラダ	いんげんの肉巻き ごぼうの炒り煮 昆布佃煮
1/3(木)	肉詰めいなり煮 白菜お浸し	炊き寄せ御飯 西京焼き 南瓜の煮物	麦とろご飯 ロールキャベツ じゃが芋オイスターソテー
1/4(金)	さつま揚げの煮物 カニカマ和え	鶏の竜田揚げ カレー炒め ムース	炒り豆腐 野菜和風煮 ザーサイ
1/5(土)	サンマの昆布煮 胡麻和え	菜飯 アジの照り焼き 根菜の煮物	しくれ煮 茄子のそぼろ煮 大根サラダ
1/6(日)	二色パン オムレツ 和え物	回鍋肉 高野豆腐の煮物 チーズ入りサラダ	鶏のマヨネーズ焼き ビーフン炒め 煮豆
1/7(月)	柚子おろし肉団子 梅和え	七草粥風 サバの味噌煮 ひじきの煮物	厚揚げの五目煮 もやしソテー 浅漬け風
1/8(火)	一塩鮭 切干大根の煮物	肉団子の酢豚風 野菜炒め 胡麻和え	魚のんにく醤油焼 蓮根こんにゃく煮 お浸し
1/9(水)	納豆 キャベツの煮浸し	千草焼き 南瓜の煮物 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。

セレクトメニュー



11月のセレクトメニューは
 A. オムライス
 B. 焼きそば
 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18日は松花堂弁当でした。ゆかりご飯、もろみ焼き、がんもの煮物等を美味しく頂きました。

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言われている「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を、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