



社会福祉法人 聖愛会 石名坂聖孝園  
〒319-1225 日上市石名坂町2-16-1  
TEL: 0294(32)7211 FAX: 0294(32)7221  
E-mail: ishinazaka-seikoen@air.ocn.ne.jp  
・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

# 石名坂聖孝園だより



新年明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひいたします。  
昨年に続き、全世界で新型コロナウイルス感染症の影響で、ご不安とご不便をおかけしたかと思ひます。しかし皆様のご協力のおかげで、ご利用者様には安全に一年を送って頂くことができ心から感謝しております。本年も皆様が健康で穏やかに毎日を過ごして頂けるよう努めてまいりますので、よろしくお願ひ致します。  
新しい年が、ご利用者様、ご家族の皆様にとって健やかな年になりますよう心よりお祈り申し上げます。  
新型コロナウイルスだけではなく、まだまだその他の感染症が流行する季節ではありますが、ご利用者の皆様の体調管理には十分に気を付け、お身体を崩さず毎日お元気に過ごして頂けるよう努めてまいります。また、ご面会等の制限につきましては昨年に引き続き、ご理解ご協力の程よろしくお願ひいたします。

## 1月の行事予定

- ・新年会
- ・初詣
- ※その他、随時、各ユニットにて誕生会等、お楽しみ活動を開催致します。

## 特別養護老人ホーム

### 【水晶ユニットレク】

12月16日(木)に今月の誕生日会を開催致しました。

入居者様の皆様とシャンメリーで乾杯し豪華で素敵な美味しいケーキを召し上がって頂きました。

クリスマスも近いという事もあり、入居者様と職員とでサンタやトナカイの被り物をして、誕生会の最後にはみんなで歌をうたいお祝いさせて頂きました。

とても笑顔溢れる誕生会となりました。



### 【クリスマス会】

12月25日(土)にクリスマス会を開催致しました。今年も昨年同様、各協力ユニットに分かれて行いました。シャンメリーで乾杯した後、グラタンやフライドチキンなどオードブルを召し上がって頂きました。色々なお料理に皆様「たくさんあって迷っちゃう」「全部ちょうだい」とご堪能されておりました。また、石名坂恒例フラダンスやツリーに扮した職員が各ユニットにて披露すると一緒に踊って下さったり、立ち上がりて声を掛けて下さる入居者様もあり、笑いの絶えないひと時となりました。



## 1月 デイサービス 行事予定

- |            |              |          |
|------------|--------------|----------|
| 4日 新年会     | 5、6日 絵馬作り    | 10日 書初め  |
| 11日 おしるこ作り | 15、30日 映画鑑賞会 | 20日 誕生日会 |
| 22日 カレー作り  | 27日 利用者様懇談会  |          |

### ◎ ご家族様へのお願い ◎

当園では、厚生労働省の通達により感染経路の遮断という観点から、しばらくの間ご家族様等全てのご面会をご遠慮して頂いております。ご不便をおかけ致しますが、皆様のご理解、ご協力の程よろしくお願ひ申し上げます。なお、期間につきましては世間での感染症の終息状況に伴い改めてご連絡させて頂きます。  
※ご家庭で使わなくなった古いタオルを集めております。ご協力宜しくお願い致します。

## デイサービスセンター

### 【クリスマス会】

今年もクリスマス会を24、25日と2日間に渡って開催致しました。24日はフラダンスショー、25日は食べ放題オードブルとなりました。どちらにも共通していたのはサンタからのプレゼントとホールケーキ。

何と言っても今回のケーキは各テーブルに1ホールの手作りケーキを豪華にオシャレにご用意させて頂きました。

「とても美味しい」と満面の笑顔で食べられた他、サンタやトナカイとのふれあい、はしゃぐ姿には大変ご満足頂けた様子でした。



### 【餅つき大会】

最近ではあまり見る機会も減った杵と臼を使った餅つきは一年の締めくくりを感じる恒例行事です。

皆で輪になっては職員が臼周りで準備する様子に今か今かと期待を寄せて眺めておりました。蒸かしたもち米が届くと職員がもち米全体を丁寧に潰して餅つき開始。

最初は職員が気合を込め力強くついて、2、3分。すぐに皆様の中からやりたい方を募集すると最初は皆さん遠慮していたものの「情けないな、代わってみよう」と張り切った様子で一人二人とつき手が増え、なめらかなお餅の出来上がり。

今年も力強く過ごして行きましょう。



## 予定献立(1/10~2/9まで)

日付	朝	昼	夕	日付	朝	昼	夕
1/10(月)	ウイナー かやく和え	豚しょうが焼き がんもの煮物 ポテトサラダ	タラのマヨネーズ焼き 中華炒め みかん缶	1/26(水)	鮭の塩焼き 生姜醤油和え	塩タンメン シウマイ みかん	ブルコギ風 ツナ大根煮 高菜漬け
1/11(火)	ニラ玉 塩昆布和え	ハヤシライス 和風サラダ 桃ヨーグルト	カレーのムニエル マカロニのスープ煮 昆布佃煮	1/27(木)	炊き合わせ ドレ和え	タラのマヨネーズ焼き ジャーマンポテト シーフードサラダ	豚肉野菜巻き さつまいもの甘露煮 くるみ和え
1/12(水)	納豆 豚と春雨の中華風	きつねうどん 切干大根の白和え フルーツポンチ	あぶ卵とじ 青菜の炒め物 三色煮豆	1/28(金)	納豆 金平ごぼう	☆セレクトメニュー☆ スタミナ豚丼 親子丼	メバルの山椒焼き 含め煮 五目卵の花
1/13(木)	黒糖パン 野菜のクリーム煮 ハムサラダ	揚げ魚の甘辛煮 じゃがいも金平 青ドレ和え	とろろご飯 味噌煮込み 白菜とさつま揚げの煮物	1/29(土)	目玉焼き風 キャベツおかつ和え	サバの赤味噌焼き ごぼう炒り煮 ゆかり和え	鶏もろみ焼き 野菜ソテー 切干大根煮
1/14(金)	厚焼き玉子 ゆかり和え	チンジャオロース エビシウマイ ナムル	メバルの煮つけ なべしぎ 玉子豆腐	1/30(日)	肉詰めいなり煮 なめ茸おろし	揚げ鶏のねぎソース 蓮根こんにやく煮 春雨サラダ	プリの煮付け じゃがいも金平 胡麻和え
1/15(土)	納豆 切干大根煮	サバの味噌煮 冬瓜のかにかまあん バナナ	鶏肉くわ焼き 厚揚げの煮物 のり佃煮	1/31(月)	納豆 はんぺん卵とじ	鮭のレモン醤油焼き 大根のスープ煮 かぼちゃサラダ	肉野菜炒め 青ドレ和え さつまいもの甘露煮
1/16(日)	中華あんかけ玉子 なめ茸和え	豚肉オイスター炒め さつまいもの甘露煮 ピーナツ和え	魚の磯辺焼き いんげんバター醤油炒め 漬物	2/1(火)	鮭の塩焼き おかつ和え	ポークカレー 和風スバゲティサラダ 桃ヨーグルト	魚の治部煮 ふるふき大根 ごま昆布
1/17(月)	チキン照焼風 しらすおろし	サワラごま味噌焼き 五目豆煮豆 たくあん和え	他人煮 カリフラワー中華炒め 菜の花の辛し和え	2/2(水)	黒糖パン 目玉焼き風 ブロッコリーサラダ	はんぺんチーズフライ 煮物 梅風味和え	とろろご飯 鶏肉焼肉たれ焼き ほうれん草ソテー
1/18(火)	納豆 ちくわの土佐煮	きのこうどん キャベツおかつ和え フルーチェ	赤魚の塩焼き 金平ごぼう 和え物	2/3(木)	納豆 金平ごぼう	豚しょうが焼き風 イワシのつみれ煮 三色豆	魚のバター醤油焼き じゃがいもたらこ炒め しば漬
1/19(水)	五目信田煮 白菜柚子和え	白身フライ ナポリタン オレンジ	麦とろろ飯 松風焼き いんげんソテー	2/4(金)	ウイナー 小松菜の胡麻和え	魚のおろし煮 ひき肉もやし炒め カニ風味サラダ	厚揚げ野菜炒め ちくわきんぴら 煮豆
1/20(木)	二色パン スクランブルエッグ 大根サラダ	鶏もろみ焼き 田舎煮 華風和え	サバの味噌煮 厚揚げしょうが焼き わさび和え	2/5(土)	肉団子 割り干し大根のお浸し	ほうとう風 いんげん胡麻和え バナナ	カレーのムニエル しらたきのたらこ炒め みかん缶
1/21(金)	納豆 ほうれん草の白和え	魚のちゃんちゃん焼き風 じゃがいも煮 春雨サラダ	すき焼き風煮 青菜と卵の炒め物 漬物	2/6(日)	納豆 ウイナーソテー	回鍋肉 水餃子 春雨サラダ	プリの照り焼き 大根にかまあん わさび和え
1/22(土)	肉団子柚子風味 磯和え	オムライス マカロニサラダ フルーツポンチ	プリ大根 里芋そぼろ煮 ほうれん草の和え物	2/7(月)	中華あんかけ玉子 煮浸し	サワラのカレームニエル ニラ炒め チキンサラダ	鶏肉の甘酢香味炒め 野菜和風煮 パイナップル缶
1/23(日)	ウイナー シンの実和え	煮込みハンバーグ 白菜のクリーム煮 パイナップル缶	サバの塩焼き もやしソテー 胡麻和え	2/8(火)	豆乳まる揚げ煮 ゆかり和え	メンチカツ ケチャップソテー 生姜醤油和え	魚のもろみ焼き じゃがいも金平 たくあん和え
1/24(月)	納豆 ほうれん草炒め	チンジャオロース カニカマロール 切干柚子和え	魚の七味照り焼き 筑前煮 ねり梅	2/9(水)	厚揚げ煮 ほうれん草白和え	サバの塩焼き はんぺんの煮物 華風和え	鶏肉と野菜の煮物 いんげんバター醤油炒め さつまいもサラダ
1/25(火)	ロールパン スクランブルエッグ バナナ	赤魚の粕漬焼き なべしぎ 酢の物	とろろご飯 鶏つくね甘辛だれ 塩炒め	※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。			

### 【問題】

茨城県北地域の特産物である花豆の名称は何でしょう。  
※答えは、来月の石名坂聖孝園だよりをご覧ください。

### 【先月の答え】「ほしいも」

さつまいもには、浮腫み解消・高血圧予防・コレステロール吸収抑制・腸内環境改善の栄養が含まれています。



新しい年のはじめ、お祝いの気持ちと様々な願いを込めたおせちは楽しみましたか? 「れんこん」は、清らかでけがれのない植物・見通しが良い・子孫繁栄の意味でおせちに使われていますね。また、茨城県は日本一のれんこん産地でもあります。れんこんは、熱に弱いビタミンCもでんぷんによって守られおり、食物繊維が豊富でお腹の調子を整えたり、ポリフェノールがからだの酸化を防いだりと栄養価が高い食品です。重量感があり、切り口が白いものを選んで召し上がってみてください。

管理栄養士 小川