

石名坂聖孝園だより

寒さの厳しい日々が続く中ふと暖かい陽気にあるの訪れを感じ始めた今日この頃、皆様はいかがお過ごしでしょうか。新型コロナウイルスの流行も再度猛威をふるっておりまだまだ油断できない日々が続いております。利用者様におかれましては寒さを吹き飛ばすほどによく笑い、一日一日を過ごされております。節分では利用者様が元気に鬼を退治し、また寿司バイキングでは元気を食欲にかえて普段以上に楽しそうにお寿司を召し上がっていただきました。また今月のひな祭りにはひな人形を飾り、皆様楽しんでいただきました。またレクリエーション等職員で計画しており、皆様には少しでも笑顔をお届けしたいと考えております。ご利用者様の体調管理には十分に気を付け、お部屋の温度や湿度の環境を整えお身体を崩すことなく、元気に過ごして頂けるよう努めてまいります。

3月の行事予定

☆ ひな祭り

※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

【 節分 】

2月3日に節分行事として豆まきを開催致しました。職員が鬼に扮して各ユニットを回り、入居者の皆様には豆の代わりにカラーボールを鬼に向かって投げつけて頂き、鬼を退治して頂きました。みなさま突然の鬼の登場に初めのうちは驚かれています様子でしたが、ボールをお渡しすると「おにはそとー！」と大きな声でボールを投げ、鬼を退治すると「うまく当たってよかった。」「急に来たからびっくりした。」と入居者様同士で豆まきを楽しまれておりました。



【 寿司バイキング 】

2月15日に寿司バイキング開催致しました。お寿司を召し上がるのが難しい入居者様には、海鮮丼を提供させて頂きました。皆様、久しぶりのお寿司にとっても喜ばれている様子で「美味しいね」「マグロ好きだから嬉しい」と笑顔が溢れておりました。「まだまだ食べれる」とおかわりされる方もおられ、普段食事が少ない方も、たくさん召し上がったりと、入居者様の笑顔が見られて職員一同嬉しい思いです。



デイサービスセンター

【 節分 】

皆様には毎年恒例の節分豆まきに参加して頂きました。予定では鬼が持っている箱の中にボールを投げ入れて頂く優しい豆まきでしたが、大方、予想していた通り顔や身体、お尻に目掛けて剛速球。鬼になって悪さを働く職員に愛と勇気を持って夢中で撃退して頂きました。皆様楽しんで頂けているようで鬼も嬉しいばかりです。豆まきの後は可愛い鬼饅頭を召し上がって頂きました。



【 バレンタインデー 】



14、15日の二日間だけの特別おやつに嬉し恥ずかしバレンタインを開催。職員の甘酸っぱい思い出話を聞かされながら皆様にはハート型のマシュマロをチョコフォンデュで召し上げて頂きました。とても美味しかったのか、職員の話そっちのけで御代わりする方も多くいる中、気を使って真剣に話を聞いてくれる方もおり、大人の対応を改めて学ばせて頂きました。

3月 デイサービス行事予定

3日 ひな祭り 14日 ホワイトデー
19日 けんちん汁 22日 誕生日会

予定献立(3/10~4/9まで)

日付	朝	昼	夕	日付	朝	昼	夕
3/10(木)	豚ひき肉の炒め煮のり佃和え	サケのムニエル かぶのうすくず煮 ピーナツ和え	あぶ卵とじ 金平ポテト ずんだ和え	3/26(土)	五目卵焼き ゆかり和え	照り焼きハンバーグ 白菜とエビの中華煮 シーザーサラダ	南部焼き 麻婆春雨 うずら豆煮豆
3/11(金)	納豆 菜の花辛子和え	チンジャオロース ニラ玉 杏仁豆腐	タラの利休焼き キャベツのツナ煮 漬物	3/27(日)	納豆 ウインナー	サバの味噌煮 厚揚げの甘辛煮 酢の物	とろろご飯 鶏もろみ焼き ひじきの煮物
3/12(土)	ウインナー ほうれん草の煮浸し	ポークカレー マカロニサラダ フルーツカクテル	豚肉の香味炒め じゃこ煮 煮豆	3/28(月)	ロールパン ポークビーンズ ドレ和え	カレイのパン粉焼き ごぼう土佐煮 海藻サラダ	豚肉野菜巻き 大根千切り炒め ピーナツ和え
3/13(日)	納豆 ごぼう金平	デミグラスハンバーグ ポークビーンズ タラモサラダ	カレイの漬け焼き ひき肉ともやし炒め 漬物	3/29(火)	納豆 ブロッコリー胡麻和え	揚げ魚の甘辛煮 若竹煮 胡麻醤油和え	柳川風煮 塩炒め かぼちゃサラダ
3/14(月)	目玉焼き風 卵の花	ブリ大根 里芋そぼろ煮 かくや和え	干草焼き しらたきのたらこ炒め 桃缶	3/30(水)	イワシ梅煮 なめ茸和え	チキンはちみつ焼き 金平ポテト 酢の物	サケの幽庵焼き 野菜和風煮 漬物
3/15(火)	イワシの生姜煮 なめ茸おろし	きつねうどん カニカマロール オレンジ	とろろご飯 サバの赤味噌焼き ぜんまい炒り煮	3/31(木)	中華あんかけ玉子 煮浸し	肉団子甘酢あん ピーマンのじゃこ炒め もやしサラダ	豚味噌炒め 大根のカニカマあん 柚子和え
3/16(水)	納豆 切り干し柚子和え	アジフライ ジャーマンポテト マヨ和え	鶏照り焼き さつまいも甘露煮 ドレ和え	4/1(金)	納豆 大根の甘酢和え	ホイコーロー エビシウマイ マンゴー缶	メバルの煮つけ 炒り豆腐 生姜醤油和え
3/17(木)	サケの塩焼き 小松菜のじゃこ和え	中華丼 エビシウマイ 桃ヨーグルト	赤魚の粕漬焼き エビと春雨の炒め煮 生姜醤油和え	4/2(土)	ウインナー カニ風味サラダ	はんぺんチーズフライ ぜんまい炒り煮 おろし和え	しぐれ煮 野菜炒め たいみそ
3/18(金)	肉団子のスープ煮 ほうれん草白和え	サバの塩焼き 切り干し大根煮 カニ風味サラダ	焼肉炒め 根菜煮物 うめびしお	4/3(日)	黒糖パン スクランブルエッグ ブロッコリーサラダ	鶏パプリカ焼き 切干大根煮 白和え	とろろご飯 魚のバター醤油焼き 揚げなす
3/19(土)	納豆 ミートボール黒酢あん	鶏の甘辛焼き エビシウマイ ナムル	サケのマヨソース焼き 小松菜の煮浸し パイナップル缶	4/4(月)	納豆 ウインナー	サバの味噌煮 五目卵の花 ボン酢和え	鶏ごま風味照り焼き 炒め煮 胡瓜の酢の物
3/20(日)	鶏そぼろ信田煮 大根の甘酢和え	豚しょうが焼き しらたきの金平 マカロニサラダ	カレイの磯辺焼き きのこベーコンソテー 漬物	4/5(火)	サケの塩焼き なめ茸おろし	山菜そば 海老しんじょう くるみ和え	鶏なす味噌炒め ちくわの金平 漬物
3/21(月)	納豆 ウインナー	菊ごはん サワラの西京焼き ふきと大根の土佐煮 うぐいす豆煮	チンジャオロース 青菜の炒め物 春雨サラダ	4/6(水)	はんぺんバター焼き ほうれん草白和え	魚のしそごま焼き さつまいも甘露煮 小松菜のお浸し	擬製豆腐 ひじき煮 ツナマヨ和え
3/22(火)	二色パン 目玉焼き風 和風サラダ	魚のねぎ味噌焼き ピーマンのじゃこ炒め バナナ	鶏つくね甘辛ダレ 含め煮 五目卵の花	4/7(木)	イワシの生姜煮 おからサラダ	シーフードカレー スペイン風オムレツ オレンジ	親子煮 ひき肉ともやし炒め 桜エビの煮浸し
3/23(水)	にしん甘露煮 シソの実和え	ピリ辛野菜炒め 南瓜の甘煮 シーフードサラダ	サケのレモン醤油焼き あんかけ豆腐 漬物	4/8(金)	納豆 菜の花のお浸し	鶏さのこバター醤油かけ 白菜とエビ団子の煮物 春雨サラダ	あぶ卵とじ カリフラワー中華炒め うめびしお
3/24(木)	肉団子柚子風味 塩昆布和え	☆セレクトメニュー☆ ミートソースパグティ 山菜パグティ	赤魚の塩焼き カレー炒め しそ昆布	4/9(土)	サケの塩焼き ブロッコリー胡麻和え	鶏もろみ焼き 大根肉味噌かけ 塩昆布和え	カレイのムニエル じゃがいもたらこ炒め ごま昆布
3/25(金)	サケの塩焼き キャベツおほか和え	タラのマヨネーズ焼き ほうれん草ソテー 青ドレ和え	鶏の梅照り焼き 五目豆煮豆 マヨ和え	※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。			

【問題】○に当てはまる栄養素は何でしょう。
心身ともに健康に過ごすためには、
炭水化物、脂質、○○○○○、ミネラル、ビタミンを偏りなく摂取する。
※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】「いばらキッス」「ひたち姫」
両方とも、糖度が高いのが特徴なんだそうです。

日ごとに春めいてまいりました。何かと変化の多い春は精神面が乱れやすい時期ですが、そんな時には食事で自己管理をしてみませんか。
近年、幸せホルモンとして注目されているうちの1つ「セロトニン」は、トリプトファンというアミノ酸からつづられます。体内で合成することができないので、毎日の食事から摂る必要があります。主菜となる肉・魚・卵・大豆製品や、乳製品などのたんぱく質から摂ることができます。また、バナナやナッツ類にも多く含まれているので、疲れを感じた時には、おいしく食べてご自愛ください。 管理栄養士 小川

◎ 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。