



社会福祉法人 聖愛会 石名坂聖孝園  
〒319-1225 日立市石名坂町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

日差しも徐々に強くなり、汗ばむ日も多くなってまいりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

ご入居者様におかれましては新型コロナウイルス等の感染症にも負けず、窓の外を眺めながら「大分暖かくなつたわね」と季節が変わってきたことを実感し、毎日を健やかに過ごされています。4月はお花見バスハイクを実施し、久しぶりの外出と満開の桜に晴れやかな表情を咲かせてくださいました。少しずつではありますが、外出などのレクリエーションも今後検討し、利用者様の笑顔につながればと思っています。

まだまだ気が抜けない日々が続いておりますが、皆様一日でも多く、笑顔のあふれる日々を過ごせるよう努めてまいります。感染症対策等でご心配・ご迷惑をおかけ致しますが、今後ともご支援ご協力のほどよろしくお願いたします。

## 5月の行事予定

・アイスクリーム屋さん

※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

### 【お花見バスハイク】

4月8日(金)お花見バスハイクを行ないました。日立の平和通りからかみね公園の順路で向かいました。桜が満開に咲いており「うわー綺麗。満開だね」「見れて嬉しいよ、若返るわ!」と笑顔が溢れておりました。コロナウイルス感染防止の為、外には出ず車中からの対応になりましたが、とても喜んで頂けました。昼食はお花見弁当をお出し、「かわいい、豪華ですごいね」「美味しいね」とたくさん声が聞かれました。皆様の笑顔が見られて職員一同嬉しく思います。



### 【真珠ユニットレク】

今回、真珠ユニットではプチケーキ作りを行いました。一口サイズのケーキに生クリーム・苺ジャム・チョコレートソースなどでデコレーションして頂きました。完成すると「可愛い、綺麗だね!」とても美味しいよ!」などと笑顔が見られ、楽しんでいただけました。



## デイサービスセンター

### 【お花見ドライブ】

桜の見頃を迎えた天気の良い日に、常陸太田市の山吹運動公園や世矢の公民館へ、お花見ドライブに向かいました。

車内から道沿いの桜を楽しんだり、人がいない場所で車を降りて桜を眺め、心地よい風に当たり春の訪れを感じて頂きました。満開の桜を見て気分が良くなったようで、満面の笑顔とともに素敵な記念撮影ができました。



### 【園芸活動】

苗ポットを一人一つずつ用意し、マリーゴールドの種を植えて頂きました。自宅でも園芸活動をされている方が多く、「土が足りないからもっと入れて欲しい」という声や「今からだと一か月辺りで開花するかな」とご利用者様の園芸知識に驚きました。マリーゴールドの花言葉は健康です。これからも健康に過ごして頂ければ幸いです。



## 5月 デイサービス行事予定

5日 お菓子釣りゲーム 16日 誕生日会  
21日 作品作り 24日 お楽しみ手作りおやつ



4月からお世話になります岩崎です。瑞竜温泉デイサービスセンターから参りました。初心を忘れず笑顔で頑張りますので、宜しくお願い致します。

【デイサービス職員】岩崎 英理子(イワサキ エリコ)

## 新職員紹介



4月1日より石名坂聖孝園の居宅介護支援センター配属になりました。ケアマネジャーとしては業務未経験なので、皆様ご指導のほどよろしくお願い致します。

【ケアマネジャー】磯崎 良(イソザキ マコト)



3月16日より石名坂聖孝園の看護職員として配属になりました。定年後、夢だった施設の仕事ができて、毎日がとても楽しいです。利用者様の笑顔が大好きです。

【看護職員】安島 みち子(アジマ ミチコ)

## ◎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いただきます。

※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。

## 予定献立(5/10~6/9まで)

日付	朝	昼	夕	日付	朝	昼	夕
5/10(火)	ウインナー 割干し大根のお浸し	オムライス タラモサラダ オレンジ	とろろご飯 厚揚げ野菜炒め 五目豆	5/26(木)	サケの塩焼き モロヘイヤのお浸し	☆セレクトメニュー☆ ミートソースパグティ 山菜和風スパゲティ	豚味噌炒め ひじき入り玉子焼き ゆかり和え
5/11(水)	納豆 ほうれん草お浸し	おろしハンバーグ じゃこ炒め ポテトサラダ	アジごま味噌焼き 生姜炒め 桜漬け	5/27(金)	納豆 ウインナー	サワラの照り焼き 里芋の煮物 ツナマヨ和え	とろろご飯 しぐれ煮 青菜と卵の炒め物
5/12(木)	ロールパン 野菜のクリーム煮 ブロッコリーサラダ	タラのマスタード焼き インゲンソテー 華風和え	鶏パブリカ焼き かぼちゃ小倉煮 切干の柚子風味	5/28(土)	ニンジン甘露煮 おろし和え	冷しゃぶ風 れんこんこんにゃく煮 かくや和え	カレイの煮つけ もやし炒め わさび和え
5/13(金)	サケの塩焼き 小松菜のごま和え	鶏もろみ焼き 根菜煮物 酢の物	サワラの山椒焼き ひじきの煮物 ポン酢和え	5/29(日)	五目信田煮 ほうれん草白和え	タラの野菜あんかけ 厚揚げの煮物 もずく酢	鶏長いもつくね ごぼう土佐煮 金時豆
5/14(土)	納豆 ウインナーソテー	サケのムニエル ケチャップソテー ツナサラダ	豚肉のおろし炒め ぜんまい炒り煮 白桃缶	5/30(月)	五目卵巻き シソの実和え	鶏味噌マヨ和え 含め煮 青ドレ和え	ブリ照り焼き ザーサイ炒め みかん缶
5/15(日)	中華あんかけ玉子 シソの実和え	回鍋肉 エビシュウマイ マンゴー	白身魚の幽庵焼き 青菜の炒め物 マヨ和え	5/31(火)	ロールパン オムレツ ツナサラダ	タラの治部煮 五目卵の花 酢の物	焼肉風 じゃがいもコンソメ煮 中華和え
5/16(月)	ウインナー 納豆	ブリ大根 野菜ソテー 和風サラダ	野菜肉巻き さつまいも甘露煮 フレーク和え	6/1(水)	目玉焼き風 ブロッコリーごま和え	肉そば かくや和え バナナ	カレイ磯辺焼き 生揚げの高菜炒め 切干の白和え
5/17(火)	はんぺんマヨ焼き オクラのおかか和え	とんかつ ツナサラダ バナナ	サケの幽庵焼き 大根のカニカマあん 生姜醤油和え	6/2(木)	納豆 小松菜じゃこ和え	サバの味噌煮 生姜炒め チキンフレーク和え	鶏肉くわ焼き 野菜の煮物 白桃缶
5/18(水)	黒糖パン オムレツ ドレ和え	豚キムチ 切り干し大根煮 ピーナツ和え	豆腐ハンバーグ じゃがいも土佐煮 高菜漬け	6/3(金)	ウインナー オクラのおかか和え	八宝菜 シュウマイ 酢味噌和え	メバルの煮つけ 塩炒め 茄子のめんつゆ和え
5/19(木)	黒酢肉団子 おからサラダ	赤魚の塩焼き 竹輪と大根の炒め 煮	しょうが焼き風 しらたきタラコ炒め うずら豆	6/4(土)	豚と春雨の中華風 青菜のお浸し	ドライカレー ハムサラダ パインヨーグルト	サケのチーズ焼き さつまいも甘露煮 シソの実和え
5/20(金)	チキン照り焼き風 カニ風味サラダ	味噌ラーメン ニラ玉 オレンジ	白身魚のチーズ焼き 厚揚げ甘辛煮 ブロッコリーごま和え	6/5(日)	小松菜ソテー なめ茸おろし	アジ南蛮漬け 五目豆 わさび和え	鶏の豆板醤焼き ぜんまい炒め煮 のり佃煮
5/21(土)	納豆 野菜卵とじ	サワラの山椒焼き れんこん金平 さつまいもサラダ	おろしハンバーグ 揚げなす しらす和え	6/6(月)	納豆 野菜炒め	回鍋肉 エビシュウマイ マンゴー	サワラの山椒焼き 里芋の柚子味噌煮 ツナマヨ和え
5/22(日)	豚ひき肉の炒め煮 お浸し	鶏の梅肉焼き はんぺんの煮物 酢の物	とろろご飯 カレイ磯辺焼き アスパラバター醤油炒め	6/7(火)	黒糖パン オムレツ ポン酢和え	タラのマスタード焼き 大根のスープ煮 ごぼうサラダ	野菜ソース炒め はんぺんの煮物 洋ナシ缶
5/23(月)	納豆 ゆば和え	サワラの南部焼き ふき取筍の土佐煮 ドレ和え	ブルコギ風 ツナ大根煮 ねり梅	6/8(水)	イワシの生姜煮 海藻サラダ	きつねうどん 海老しんじょう ピーナツ和え	焼きうざ さつまいもの煮物 マカロニサラダ
5/24(火)	二色パン 目玉焼き風 オクラサラダ	鶏竜田揚げ 田舎煮 ごま和え	魚のしごま焼き キャベツ煮浸し ほうれん草白和え	6/9(木)	ニラ玉 モロヘイヤのお浸し	チーズハンバーグ もやしソテー カニ風味サラダ	サワラの西京焼き ビーフソテー 酢の物
5/25(水)	肉団子柚子風味 白菜の和え物	親子丼 かぼちゃとこ煮 オレンジ	サワラ南部焼き ニラ炒め 桜漬け				

※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】

食事から摂ることのできる水分はどのくらいでしょう。  
※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】「30歳」

高齢でなくても、ウトウトとした状態で食べるという行為は誤嚥に繋がります。安全においしく食べて、パワーをつけましょう。

便秘に悩んでいる方は多いのではないのでしょうか。

解消のためには、食事・水分が重要です。食事時間を規則正しく、長繊維の多い食材や発酵食品を摂ることも有効です。また、水分としっかりと摂ること、便が排泄されやすくなります。加えて、運動も意識できればいいですね。全身の運動が難しい場合には、お腹をマッサージするのも良いでしょう。しかし、便秘にはさまざまな種類があるため、ご自身の便秘状態に合った解消方法を見つけてみてください。

管理栄養士 小川