



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



山々の新緑が色濃くなり紫陽花も日々彩はじめ、徐々に夏が近づいてくることが感じられる今日この頃ですが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。

新型コロナウイルス感染症も少しずつ収束に近づきつつありますが、まだまだ予断を許さない状況です。ご面会につきましては、世の中の情勢を鑑みもうしばらく今の状態を継続していきたいと思っております。ご理解・ご協力の程よろしくお願ひ致します。

ご利用者様におかれましては、窓の景色やテレビでの風景をみて「これから暑くなってくるわね。」「早く外に出かけられるといいわね。」「と談笑しながら笑顔溢れる日々を過ごしております。

梅雨の時期に入り雨音が聞こえる日が多くなってまいりました。涼しく過ごせる衣類など、少しずつ夏向けの衣類交換をお願いします。

6月の行事予定

・たこ焼き屋さん

※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

【アイスクリーム屋さん】

5月19日(木)に毎年恒例の施設行事、アイスクリーム屋さんを開催致しました！！

マンゴー・抹茶・栗風味など沢山の味から皆様にお好きな味を2種類選んでいただき召し上がっていただきました。当日は気温も高く最高のアイス日和になり「暑い日にアイスはいいね」「美味しい！いくらでも食べられちゃう」と皆様ご満足された様子でした。

今後も季節にあわせた楽しい行事を行ってまいりますね。



【フラワーアレンジメント】

5月8日の母の日にさきがけて7日(土)に瑠璃・紅玉ユニットにてフラワーアレンジメントを実施致しました。

作業中、皆様からは「前にもお花を生けたりしてたんだけ」「私はこの花が好き」「これはここに飾るといいね」と会話にも花が咲き、それぞれ思い思いにお花を生けておりました。出来上がったお花はそれぞれ個性があり素敵な作品になりました！

リビングに飾らせて頂き、皆さんで観賞しております。

フラワーアレンジメントの後は、普段とは違ったデザートを提供させていただき、皆さん美味しく召し上がっていらっしゃいました。

次回もお楽しみに！！



デイサービスセンター

【藤の花見ドライブ】

5月は瑞竜へ藤棚ドライブにお出かけしてまいりました。

見頃を迎えた綺麗な紫色の藤の花が咲き誇り、ご利用者様のお気持ちが晴れやかな様子で、「車内ではなく直接見たい」と多くの要望が御座いました。

幸い他のお客様が居なかった為、藤のお花を眺めながら周辺を散歩しては寛いで頂きながら素敵な記念写真も撮れました。

藤棚を見歩きご利用者様の足どりは軽やかで活き活きとしておりました。

来年も一緒に歩きましょう。



【お菓子釣りゲーム】

5月5日子供の日にちなんで、お菓子釣りゲームを実施しました。

箱の中に大量のお菓子を用意し、制限時間を気にしながらの取り放題ゲームです。用意したお菓子はご利用者様も馴染みのある駄菓子なので、皆さん好みのお菓子を見つけては、童心に帰って沢山釣って頂きました。

もちろんご苦労して取ったお菓子ですから、ご利用者様に持ち帰って頂き、美味しく召し上がって頂いた事でしょう。



6月 デイサービス行事予定

- | | |
|----------------|-------------|
| 9日 卵の日 | 15日 暑中見舞いの日 |
| 16日 和菓子の日 | 18日 おにぎりの日 |
| 20～25日 曜日対抗ゲーム | 28日 美容の日 |
| 30日 誕生日会 | |

予定献立(6/10～7/9まで)

日付	朝	昼	夕	日付	朝	昼	夕
6/10(金)	サケの塩焼き 磯辺和え	鶏唐揚げ じゃこ炒め フルーチェ	とろろご飯 カレーおろしがけ こんにゃくのすき煮	6/26(日)	納豆 モロヘイヤのお浸し	照り焼きハンバーグ 野菜のトマト煮 大根サラダ	プリの照り焼き 豚ひき肉の炒め煮 ピーナツ和え
6/11(土)	納豆 ウイナーソーテー	サバの味噌煮 切干大根煮 ツナサラダ	豚味噌炒め ひじき煮 ドレ和え	6/27(月)	サケの塩焼き 梅和え	ポークカレー マカロニサラダ バナナ	鶏もろみ焼き ひじき入り玉子焼き わさび和え
6/12(日)	イワシの生姜煮 オクラのおかか和え	肉団子の酢豚風 ニラ玉 春雨サラダ	赤魚の粕漬焼き しらたきのたらこ炒め 黄桃缶	6/28(火)	黒糖パン 目玉焼き風 ブロッコリーサラダ	アジのしそごま焼き はんぺんの煮物 たくあん和え	しぐれ煮 もやし炒め 卵豆腐
6/13(月)	納豆 シソの実和え	三色丼 煮浸し オレンジ	豚肉のすりごま焼き 冬瓜のうすくず煮 なめ茸和え	6/29(水)	ハムソーテー おからサラダ	南蛮漬け ぜんまい炒め煮 マヨ和え	野菜肉巻き 生揚げの高菜炒め うぐいす煮豆
6/14(火)	サケの塩焼き 甘酢和え	塩タンメン カニカマロール しらす和え	アジのカレー風味焼き アスパラ炒め 冷奴	6/30(木)	納豆 里芋の柚子味噌煮	麻婆なす エビシウマイ バンバンジー	とろろご飯 カレーみぞれ煮 竹輪の金平
6/15(水)	ウイナーソーテー マグロフレーク和え	白身魚のねぎ味噌焼き 炒り豆腐 たくあん和え	豚吉野煮 五目卵の花 おろし和え	7/1(金)	ウイナー 磯辺和え	豚キムチ あんかけ豆腐 ポン酢和え	鶏葱ソースかけ ツナじゃが ブロッコリーごま和え
6/16(木)	二色パン オムレツ 大根サラダ	チンジャオロース エビシウマイ ナムル	とろろご飯 赤魚の塩焼き れんこん金平	7/2(土)	豆腐真丈の煮物 オクラのおかか和え	冷やしかけそば 竹輪磯辺チーズ焼き フルーチェ	マスちゃんちゃん焼き風 五目煮豆 たいみそ
6/17(金)	納豆 竹輪の土佐煮	サバの塩焼き じゃがいもたらこ炒め 華風和え	野菜卵とじ 厚揚げの煮物 金時豆	7/3(日)	納豆 ウイナーソーテー	アジもろみ焼き 煮浸し チキンサラダ	焼肉風 青菜と卵の炒め物 漬物
6/18(土)	厚焼き玉子 なめ茸おろし	豚しょうが焼き 炊き合わせ タラモサラダ	マス幽庵焼き ひき肉ともやし炒め 和風サラダ	7/4(月)	サケの塩焼き 小松菜海苔和え	冷しゃぶ風 煮物 ドレ和え	タラの磯辺焼き ひじき煮 おろし和え
6/19(日)	柚子おろし肉団子 生姜醤油和え	鶏マスタード焼き 大豆のトマト煮 スパゲティサラダ	プリの照り焼き 小松菜お浸し ツナ大根煮	7/5(火)	はんぺんマヨ焼き ごま和え	鶏竜田揚げ もやし炒め ヨーグルト	柳川風煮 なべしぎ フレーク和え
6/20(月)	納豆 ささげのお浸し	白身フライ きのこのベーコンソーテー フルーツポンチ	豚味噌炒め 田舎煮 梅ひしお	7/6(水)	納豆 マヨ和え	わかめご飯 サバの塩焼き なす田楽 梅和え	鶏のごま照り焼き アスパラバター醤油炒め 洋ナシ缶
6/21(火)	ウイナー 甘酢和え	カニ玉 揚げなす ひじきサラダ	とろろご飯 メバルの山椒焼き 生姜炒め	7/7(木)	イワシの生姜煮 ささげのお浸し	七夕素麺 卵豆腐 くるみ和え	赤魚の煮付 五目卵の花 生姜醤油和え
6/22(水)	納豆 金平ごぼう	サバの味噌煮 かぼちゃ小倉煮 かくや和え	豚の梅しそ焼き 高野豆腐ひき肉詰 ほうれん草ごま和え	7/8(金)	二色パン オムレツ カニ風味サラダ	豚ナス味噌炒め エビ団子の煮物 ごぼうサラダ	カレーみぞれ煮 いんげんの金平 オクラ和風サラダ
6/23(木)	サケの塩焼き 小松菜わさび和え	☆セレクトメニュー☆ かき揚げうどん 親子うどん	チキンはちみつ焼き じゃがいも金平 フレーク和え	7/9(土)	中華あんかけ玉子 煮浸し	タンドリーチキン ほうれん草バターソーテー フレンチサラダ	豚しょうが焼き 野菜角煮 白和え

※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。

梅雨の季節となりました。この時期、実は真夏よりも脱水に注意が必要だということをご存じですか。

湿度が高いと発汗しにくく、身体に熱がこもり熱中症になりやすくなります。また、体温調節は自律神経が担っていますが、ジメジメと蒸し暑さを感じたり気圧が不安定であったりと、これが乱れやすくなります。決まった時間に起床して食事をしっかりと摂るといったように、規則正しい生活習慣で自律神経を整えることが大切です。さらに、脱水は血管への負荷となります。脳卒中や心筋梗塞を起こす要因になる可能性もあるので気を付けたいですね。

気分も体調も崩しやすい今を乗り越え、今年の夏も元気に迎えましょう！

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。

【問題】

日差しの強い夏の時期だと、5分程の日光浴で必要な量をつくることのできる栄養素は何でしょう。

※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】「約1,000ml」

飲み物だけでなく、食事中にも水分が含まれています。暑さに負けず、しっかりと食事を摂ったうえで、十分な水分補給を心がけてみてください。