



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



短い梅雨も明け暑い日が続いておりますが、皆様お元気でお過ごしでしょうか。利用者様におかれましては、暑い日々にも負けずお元気にお過ごしいただいております。また、第7波を迎えようとしている新型コロナウイルス感染症におきましても、まだまだ気が抜けず外出自粛、ご面会の禁止をさせて頂いているところではありますが、利用者の皆様には屋内で楽しんで過ごして頂けるよう、各ユニットやデイサービスでの施設内活動を頻繁に開催しているところでございます。今年は猛暑の日が多くなる予想ですが、利用者の皆様の健康管理には十分気を付け、元気に楽しく今年の夏を過ごして頂けるよう職員一同努めてまいります。引き続き皆様にはご心配をおかけいたしますが、ご支援、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

### 7月の行事予定

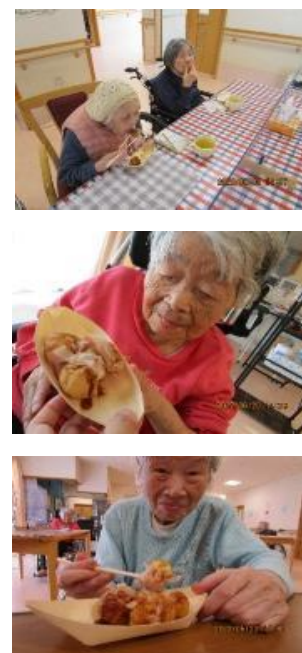
☆七夕

※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

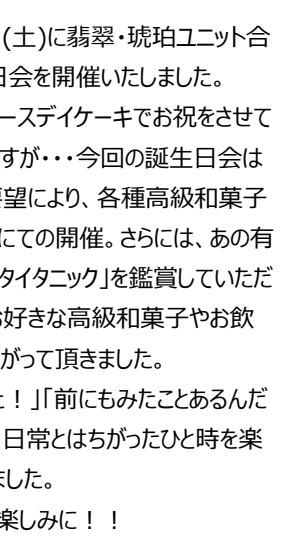
### 【 たこ焼き屋さん 】

6月20日(月)に、『たこ焼き屋さん』を開催致しました。各ユニットへ屋台が周り、出来立てのたこ焼きをご提供させて頂きました。屋台を覗いて「うわーすごい、何が来たのかな!」と驚かれており、たこ焼きをお渡しすると普段小食な方でも「美味しいね」と進んで召上っております。「こんな食べたの久しぶり! また食べたいなあ」と笑顔で話され、「お祭りの気分だね」とお話し声も聞かれておりました。新型コロナウイルス感染症の影響で外出などが出来ない中、屋台へ遊びに行ってきたような感じを味わって頂けたかな? 皆様からたくさん笑顔があふれており、職員も嬉し気持ちで一杯になりました。



### 【 翡翠・琥珀ユニット誕生会 】

6月18日(土)に翡翠・琥珀ユニット合同で誕生会を開催いたしました。普段はバースデーケーキでお祝いをさせて頂くところですが、今回の誕生会には皆様のご要望により、各種高級和菓子セレクションにての開催。さらには、あの有名な洋画「タイタニック」を鑑賞していただきながら、好きな高級和菓子やお飲物を召し上がって頂きました。「感動した!」「前にもみたことあるんだよ」と皆様、日常とはちがったひと時を楽しんでいました。次回もお楽しみに!!



### ◎ 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

### 【 暑中見舞いハガキ 】

夏の暑さが日増しに厳しくなる前にご自分やご家族、身近な方へのお手紙を書いて頂きました。最初はどなた宛に書くか悩んでいた様子でしたが、文面に後に絵を塗り始めると自然に誰に贈るか思い至ったようでした。どなたに贈るのか尋ねてみると嬉しそうに教えてくれる方、恥ずかしいと隠される方、これからの暑さを涼しげな絵葉書にお相手を気遣う言葉を添えて贈られた方も、ちょっと暑さを忘れそうな、爽やかな気持ちになれるのではないのでしょうか。



### 【 曜日対抗ゲーム 】

6月の曜日対抗ゲームは梅雨の季節にピッタリな傘入れゲームを開催いたしました。3本の傘を逆さまに釣り上げて、点数を設定した中にお一人10球ずつボールを入れて総合点数を競って頂きました。皆さん思い通りに玉が入らない様子で、身を乗り出しながら興奮しながら楽しまれていました。やっとの思いで玉が入ったときには喜びもひとし、満面の笑みで溢れておりました。



## 7月 デイサービス行事予定

- |     |          |     |         |
|-----|----------|-----|---------|
| 4日  | バーベキュー   | 6日  | たこ焼き    |
| 7日  | 七夕流しソーメン | 8日  | ソフトクリーム |
| 14日 | お楽しみおやつ  | 25日 | かき氷の日   |
| 29日 | 誕生会      |     |         |

## 予定献立(7/10~8/9まで)

日付	朝	昼	夕	日付	朝	昼	夕
7/10(日)	納豆 シソの実和え	ねぎ塩豚丼 なす煮浸し 大根サラダ	タラの梅照り焼き ツナじゃが ドレ和え	7/26(火)	豆腐真丈の煮物 白菜人参の煮浸し 酢の物	カレイ山椒焼き ひじき煮 酢の物	鶏もろみ焼き じゃこ炒め 洋ナシ缶
7/11(月)	ウインナー オクラおかか和え	鶏のマヨネーズ焼き 金平ごぼう 海藻サラダ	オイスター炒め ひじき煮 漬物	7/27(水)	二色パン オムレツ 和風サラダ	☆セレクトメニュー☆ スタミナ豚丼 天津丼	タラの香草焼き 野菜トマト煮 ドレ和え
7/12(火)	豆乳まる揚げ煮 小松菜海苔和え	酢豚 ビーフソテー 青ドレ和え	鶏のすりごま焼き じゃがいも土佐煮 冷奴	7/28(木)	納豆 豚ひきと野菜の炒め物	チンジャオロース れんこん金平 かぼちゃサラダ	鶏の練り味噌かけ がんもの煮物 春雨サラダ
7/13(水)	ロールパン スクランブルエッグ ツナサラダ	豚しょうが焼き スープ煮 マカロニサラダ	アジの山椒焼き れんこん金平 小松菜の和え物	7/29(金)	ウインナー 煮浸し	サバの塩焼き 大根そば煮 ポン酢和え	豚の梅しほ焼き ビーフソテー かきや和え
7/14(木)	納豆 竹輪の煮物	マスのマスタード焼き 和風サラダ 里芋の柚子みそ煮	鶏肉ボン酢炒め 生姜炒め なめ茸おろし	7/30(土)	はんぺんマヨ焼き モロヘイヤのお浸し	チキンカレー ナポリタン 桃ヨーグルト	とろろご飯 魚のしごま焼き 大根肉味噌かけ
7/15(金)	サケの塩焼き マヨ和え	冷やし中華 こんにゃくのピリ辛煮 フルーチェ	とろろご飯 干草焼き 揚げなす	7/31(日)	ロールパン スクランブルエッグ 海藻サラダ	メバルの煮つけ 生揚げの高菜炒め 磯辺和え	しぐれ煮 なす田楽 生姜和え
7/16(土)	肉団子照焼風 からし菜のお浸し	アカウオの煮つけ さつま揚げ炒め煮 モロヘイヤのお浸し	豚こら炒め ツナ大根煮 黄桃缶	8/1(月)	サケの塩焼き ひじき煮	はんぺんチーズフライ もやしソテー ポテトサラダ	鶏の辛味噌焼き エビ団子の煮物 ポン酢和え
7/17(日)	納豆 小松菜のじゃこ和え	煮込みハンバーグ ジャーマンポテト ごぼうサラダ	タラの七味照り焼き 炒り豆腐 磯辺和え	8/2(火)	ウインナー 甘酢和え	プリの照り焼き 金平ごぼう くるみ和え	豚しょうが焼き きのこベーコンソテー みかん缶
7/18(月)	サケの塩焼き オクラおかか和え	回鍋肉 エビシウマイ 春雨サラダ	鶏パプリカ焼き 塩炒め れんこんサラダ	8/3(水)	納豆 竹輪の土佐煮	冷やしたぬきうどん カニカマロール フルーチェ	とろろご飯 アカウオ粕漬焼き 揚げなす肉味噌かけ
7/19(火)	黒糖パン ウインナー ブロッコリーサラダ	ジャージャー麺 中華炒め マンゴープリン	とろろご飯 メバルの西京焼き さつまいも甘露煮	8/4(木)	豆乳まる揚げ煮 オクラのおかか和え	豚冷しゃぶ風 野菜卵とじ かぼちゃサラダ	鶏もろみ焼き いんげんの金平 漬物
7/20(水)	こら玉 ほうれん草の和え物	鶏の柚子香味焼き 高野豆腐の含め煮 たくあん和え	豚味噌炒め ひじき入り玉子焼き シソの実和え	8/5(金)	こら玉 小松菜のじゃこ和え	サバの味噌煮 ひじき煮 酢の物	豚塩炒め じゃがいもコンソメ煮 生姜醤油和え
7/21(木)	豚ひき肉の炒め煮 梅ちぎり和え	アジフライ 野菜スープ煮 オレンジ	鶏肉と野菜あんかけ煮 里芋そば煮 わさび和え	8/6(土)	納豆 カニ風味サラダ	八宝菜 エビしんじょう バンバンジー	カレイ磯辺焼き 大根のカニあんかけ 塩昆布和え
7/22(金)	柚子おろし肉団子 金平ごぼう	ポークケチャップ ベーコンエッグ チーズ入りサラダ	魚の幽庵焼き きのこソテー 洋ナシ缶	8/7(日)	ウインナー 白和え	タラのマスタード焼き ポークビーンズ チーズ入りサラダ	鶏パプリカ焼き 厚揚げしょうが焼き ブロッコリーごま和え
7/23(土)	納豆 磯辺和え	うなぎのかば焼き 冬瓜うすくず煮 生姜醤油和え	ピリ辛野菜炒め かぼちゃの煮物 もやしサラダ	8/8(月)	納豆 ゆかり和え	豚キムチ ピーマンのじゃこ炒め おろし和え	アカウオの生姜煮 しらたきのたらご炒め シソの実和え
7/24(日)	サケの塩焼き ささげのお浸し	豚キムチ あんかけ豆腐 カニ風味サラダ	鶏の香味炒め 白菜と鮭の煮物 桜漬け	8/9(火)	二色パン 目玉焼き風 ツナサラダ	チャーハン 水餃子 杏仁豆腐	とろろご飯 肉豆腐 青菜の炒め物
7/25(月)	納豆 オクラゆば和え	冷やし中華 厚揚げ甘辛煮 ぶどうゼリー	アカウオの塩焼き なす田楽 冷奴	※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】より良い世界を目指すため、各国と取り組むSDGs。「サステナブルに食べる」って、どういうことかご存じですか? ※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】「ビタミンD」食事からはもちろん、紫外線を浴びることで体内合成が可能です。健康のために、日光浴がおすすめです。

異例の早い梅雨明けで、例年より早く夏本番を迎えました。この時期は、「紫外線」が気になりますよね。特に女性は、シミ・しわの原因になるという悪い印象をお持ちなのではないでしょうか。近年、女性や寝たきり高齢者のビタミンD不足が指摘されており、食事からの摂取と日光浴が推奨されています。ビタミンDは丈夫な骨を保つために必要不可欠で、免疫や神経、筋肉の運動に関与する栄養素です。健康のために、魚やきのこ等を摂ること、いまの時期であれば短時間の日光浴を意識してみるといいですね。 管理栄養士 小川