



石名坂聖孝園だより

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

夏の残暑が残るなかにも少しずつ秋の訪れを感じる今日この頃、皆様はいかがお過ごしでしょうか。利用者様におかれましては、お得意の笑顔と笑い声で暑さにも負けず元気に過ごされております。

9月4日には納涼祭を開催いたしました。新型コロナウイルスの感染対策として昨年同様、利用者様と施設職員のみでの開催となりましたが、たくさん出店や催し物など、お祭り気分を堪能していただけたと思います。

また、今月は敬老会も開催予定で、皆様に喜んでいただけるよう計画しております。

少しずつ1日の寒暖差が大きくなっており、体調を崩しやすい時期になってまいりました。利用者様には健康に過ごしていただけるよう努めてまいりますので、皆様も体調管理には十分お気を付けください。

9月の行事予定

- ・納涼祭(特養)
- ・敬老会
- ※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

【納涼祭】

9月4日(日)に第5回石名坂聖孝園納涼祭が開催されました。コロナウイルス対策の為今年も協力ユニットごとに分かれての開催になりました。



かき氷やかきあげなどを屋台担当の売り子職員が各ユニットをまわり皆様にお好きなものを召し上げて頂きました。いつもとは変わった雰囲気とお食事に皆様舌鼓をうたれておりました。



また、今年はフラダンスに加えて石名坂を代表するダンスの得意な精鋭職員がマツケンサンバを披露し、皆様とても盛り上がっておりました。



【瑠璃・紅玉ユニットレク】



8月22日(月)に瑠璃・紅玉ユニットにて誕生日会を開催しました。夏にちなんで金魚のかたちをしたゼリーと冷やし甘酒を皆様に提供させていただくと、皆さま「珍しいね、こんなみたことないよ」「おいしくて何個でも食べたいくらいだよ」と喜ばれておりました。最後に誕生月の入居者様にみんなで誕生日の歌を歌ってお祝いさせていただきました。

おめでとうございます！！



◎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。

デイサービスセンター

【納涼祭】

今年の納涼祭は、感染対策をしながらご利用者様にもご協力頂き開催しました。お祭りといえば焼きそば、綿あめ、かき氷などご利用者様に提供して楽しんで頂きました。昔のお祭りなど思い出しながら、お話しされている方も居たり雰囲気も楽しまれている様子でした。的当てゲームも行い、見事的中した方にはお菓子のプレゼントもあり、お菓子目当てに何度も挑戦する方も居ました。



最後はデイ職員全員参加の催し物でマツケンサンバの披露がありました。一緒に踊られる方も居たり、ご利用者様も楽しんで頂けたようで職員も嬉しく思います。記念撮影では皆さん笑顔で満足された様子でした。



【ソフトクリーム】

夏の暑い時期に食べたいソフトクリームを提供しました。

パニオ、チョコ、ストロベリーの中から好きな味を選んで美味しく召し上げて頂きました。ソフトクリームを器に出す時は、ご利用者様ご自身で持ちながら乗せた方もいて、より一層美味しく感じられたようです。中にはお替わりで2～3杯食べる方も居て大変好評でした。来年の夏も、一緒にソフトクリームを食べたいですね！

9月 デイサービス行事予定

- | | |
|-----------|--------------|
| 6日 かき氷 | 7日 おやつクレープ |
| 10日 十五夜の日 | 12日～14日 作品作り |
| 15日 かき氷 | 19日 敬老の日 |

予定献立(9/10～10/9まで)

日付	朝	昼	夕	日付	朝	昼	夕
9/10(土)	ニンシ甘露煮 なめ茸和え	冷やし中華 シュウマイ 華風和え	鶏肉と野菜のあんかけ ひじき煮 わさび和え	9/26(月)	納豆 磯辺和え	鶏竜田揚げ ビーフソテー チーズ入りサラダ	回鍋肉 きくらげの卵炒め キウイフルーツ
9/11(日)	二色 目玉焼き風 チーズ入りサラダ	アジの南蛮漬け 大根のスープ煮 ピーナツ和え	肉豆腐 厚焼き玉子 おかか和え	9/27(火)	ウインナー ハムサラダ	サンマの塩焼き 生揚げの高菜炒め 白菜柚子浸し	鶏の治部煮 ピーナツ和え オレンジ
9/12(月)	納豆 小松菜のお浸し	タンダーチキン 野菜ソテー オレンジ	カレイの磯辺焼き 根菜煮物 ツナマヨ和え	9/28(水)	イワシ梅煮 シノの実和え	冷やし肉そば じゃがいも金平 マンゴー	麻婆豆腐 じゃこ炒め 煮豆
9/13(火)	サケの塩焼き オクラのおかか和え	豚ニラ炒め 切干大根の炒め煮 かくや和え	干草焼き じゃこ炒め なめ茸おろし	9/29(木)	鶏団子照焼風 ほうれん草白和え	鶏の豆板醤焼き 青菜バターソテー かぼちゃサラダ	豚となすの甘辛炒め きのこソテー 青ドレ和え
9/14(水)	ウインナー 和風サラダ	サンマの塩焼き 高野豆腐卵とじ 小松菜の和え物	豚肉の七味照り焼き 大根のカニカマあん ワカメサラダ	9/30(金)	納豆 野菜炒め	タラのマスタード焼き ミネストローネ ツナサラダ	とろろご飯 プリの照り焼き 大根土佐煮
9/15(木)	ニラ玉 たくあん和え	冷やしたぬきうどん さつま揚げの煮物 イチゴムース	鶏のマヨネーズ焼き 金平 キウイフルーツ	10/1(土)	目玉焼き風 和え物	ビビンバ丼 塩昆布和え 杏仁豆腐	豚玉煮 じゃがいもたらこ炒め しば漬
9/16(金)	納豆 豚と春雨の中華風	豚キムチ かぼちゃ煮 マンゴー	とろろご飯 アジねぎ味噌焼き ツナじゃが	10/2(日)	サケの塩焼き 生姜醤油和え	豚肉味噌マヨ焼き 南瓜の甘煮 和風スパサラダ	アジのすりごま焼き インゲンソテー おからサラダ
9/17(土)	五目信田煮 小松菜じゃこ和え	鶏のポン酢炒め ふろふき大根 和風サラダ	焼肉風 ニラ炒め おからサラダ	10/3(月)	二色パン スクランブルエッグ もやしサラダ	ちゃんちゃん焼き風 野菜スープ煮 くるみ和え	とろろご飯 有馬焼き マンゴー
9/18(日)	納豆 切干大根煮	栗赤飯 天ぷら盛り合わせ 筑前煮、辛し和え	豚しょうが焼き 里芋味噌煮 五目卵の花	10/4(火)	里芋そぼろ煮 なめ茸おろし	けんちんうどん エビシュウマイ バナナ	豚肉の香味炒め きのこソテー ドレ和え
9/19(月)	五目卵焼き ほうれん草のお浸し	豚ねぎ塩炒め ひじき煮 酢の物	鶏肉のクリーム煮 ベーコンエッグ もやしサラダ	10/5(水)	納豆 煮浸し	おろしハンバーグ チキンサラダ オレンジ	豆腐チャンプルー ビーフ炒め しらす和え
9/20(火)	中華あんかけ玉子 ささげのお浸し	豚の梅シソ焼き 白菜の煮物 ごぼうサラダ	焼き餃子 麻婆春雨 梨	10/6(木)	豚肉の炊き合わせ ゆかり和え	豚キムチ ツナじゃが わさび和え	鶏肉南蛮漬け あんかけ豆腐 おろし和え
9/21(水)	ロールパン ウインナー ツナサラダ	☆セレクトメニュー☆ たらこスパゲティ シーフードスパゲティ	カレイおろし煮 ちくわ金平 オレンジ	10/7(金)	ウインナー ツナ和え	タラのトマトソースかけ マカロニスープ煮 ポテトサラダ	豚肉野菜巻き アスパラソテー マンゴー
9/22(木)	納豆 ハムソテー	擬製豆腐 カレー炒め 梨	鶏パプリカ焼き 白菜とエビの中華煮 ナムル	10/8(土)	納豆 野菜角煮	チキンカレー さつまいもサラダ ベリーヨーグルト	カレイ磯辺焼き 青菜と卵の炒め物 たくあん和え
9/23(金)	鶏団子照焼風 マグロフレーク和え	鶏の練り味噌かけ 厚揚げの煮物 カニ風味サラダ	とろろご飯 アカウオ煮つけ リンゴ	10/9(日)	豆乳まる揚げ シノの実和え	豚マヨネーズ焼き 冬瓜のカニカマあん 青ドレ和え	鶏パプリカ焼き 里芋の柚子味噌煮 豆腐サラダ
9/24(土)	サケの塩焼き ほうれん草の和え物	豚のしそごま焼き 野菜卵とじ くるみおろし	鶏の照り焼き あんかけ豆腐 漬物	※記載されている他に、ご飯と味噌汁が付きま 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。			
9/25(日)	黒糖パン スクランブルエッグ スパゲティサラダ	煮込みハンバーグ ジャーマンポテト ごぼうサラダ	アジのもろみ焼き さつまいも甘露煮 ハリハリ漬け風	9月は健康増進普及月間です。生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など個人の生活習慣の改善に関する理解を深め、一人ひとりの健康づくりのために様々な取り組みが行われています。			

【問題】

県民が健康で明るく元気に暮らせる社会の実現を目指し、茨城県は「〇〇寿命日本一」を目指しています。〇〇に入る言葉は何でしょう。
※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】「半数以上」

暑さのピークは越えたようですが、まだまだ残暑が続きます。こまめな水分補給を心がけましょう。

日立市の食に関する現状をみると、薄味を心がける方が増え、食塩摂取量は減少傾向にあります。しかし、目標には達しておらず、高血圧の改善も見られていません。また、野菜や果物の摂取量に関しても、望ましいとされている量には達していません。茨城県は、旬のおいしい新鮮な野菜・果物が手に入る恵まれた環境なのに、もったいないです。

一人ひとりが少しだけ意識をすることで健康を守って、元気なまちひたちを目指しましょう。
管理栄養士 小川

