



社会福祉法人 聖愛会 石名坂聖孝園
〒319-1225 日上市石名坂町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

暑さも和らぎ、さわやかな秋晴れの続く季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。9月18日には敬老会を開催し、笑顔と笑い声に包まれた敬老会となりました。また、10月には季節の行事を感じて頂きたく、ハロウィンパーティーを予定しております。新型コロナウイルス感染症がまだ収束されずまだまだ予断を許されない日々が続いております。加えて寒さも日を追うごとに厳しくなっておりますが、利用者様の健康には十分注意し、元気に過ごして頂けるよう努めてまいります。皆様におかれましても、新型コロナウイルス感染症等に負けず健康に過ごされることを心から祈り申し上げます。

10月の行事予定

・ハロウィンパーティー

※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

【敬老会】

9月18日(日)に施設で各ユニットに分かれ、敬老会を開催いたしました。昼食にお祝いの松花堂のお弁当をご提供させていただき「美味しく!」「こんなに豪華なもの頂いて申し訳ないね」と皆様笑顔で召し上がっていらっしゃいました。午後からは各ユニットへ施設長が伺いお祝いの挨拶をさせていただき、さらには毎年恒例の石名坂聖孝園ヤング職員によるソーラン節を披露させていただきました。「これが好きなんだよ」「切れがあってよかったね」と皆様大変喜ばれており、中には職員のリズムに合わせて踊りを披露される方もおりました。今年も米寿2名、卒寿2名、白寿2名、百寿1名いらっしゃいました。これからも皆様の健康をお祈りし楽しい毎日を過ごしていただけたらと思います。



【金剛石ユニット誕生日会】

9月24日(土)に金剛石ユニットにて誕生日会を開催いたしました。皆様からのご希望を伺い、人気の高かったデザート3種類とお飲み物をご用意させていただき「美味しい!」「甘い物大好きなんだよね」と皆様大変喜ばれておりました。また、全員で誕生日の歌を合唱しお祝いさせて頂くと「ありがとう!」と、とても喜んで下さいました。これからも元気に過ごしてください!



◎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祈り申し上げます。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

【デイサービス祝敬老会】

日頃からデイサービスをご利用されている皆様へのご長寿祝いとこれからも元気で活気に満ちて頂きたく開催致しました。石名坂聖孝園フラダンス部による催し物では今回、新たにデイサービス職員から2名の新人も加入して行われました。日々接している職員の美しく転身した姿にきょとんと誰かと困惑された方、すぐに気づいて声をあげる方、様々な反応を頂きましたが何よりダンスに夢中だったようです。途中、衣装がはだけてしまうハプニングもあり、会場からは拍手や爆笑と盛大に湧き上がった一幕もございました。笑いあり涙ありと心に残る敬老会となったのではないのでしょうか。



【オリジナル作品作り】

ご利用者様がご家庭でも使えるクリップ作りを実施いたしました。木製のクリップにビーズや好きな飾りをつけ、オリジナル性溢れる素敵なクリップを作られていました。細かな手作業になるため、難しい所は職員もお手伝いしながら、一緒に作成しました。ご利用者様同士でお互いの作品を見せ合いながら談笑されている様子もあり、終始和やかな雰囲気でご個性豊かな作品の完成となりました。



10月 デイサービス行事予定

8日	十三夜	10日	運動会
13日	サツマイモの日	20日	さんまBBQ
25日	石名坂カレー	29日	誕生日会
31日	ハロウィンおやつ		

予定献立(10/10~11/9まで)

日付	朝	昼	夕	日付	朝	昼	夕
10/10(月)	ロールパン 目玉焼き風 ブロッコリーサラダ	味噌ラーメン シュウマイ オレンジ	厚揚げ野菜炒め 金平 ごま和え	10/26(水)	ウインナー 塩昆布和え	タラのきのごソース 鶏ひき肉炒め かぼちゃサラダ	豚キムチ あんかけ豆腐 漬物
10/11(火)	納豆 塩昆布和え	鶏照り焼き ケチャップ炒め 角切りサラダ	サワラ味噌漬焼き 五目豆煮豆 バナナ	10/27(木)	はんぺんバター焼き ブロッコリーごま和え	ためぎうどん 五目卵焼き キウイフルーツ	チキンはちみつ焼き 野菜炒め 煮豆
10/12(水)	がんもの煮物 小松菜のお浸し	わかめご飯 サバの塩焼き ごぼう土佐煮 華風和え	豚肉野菜巻き キャベツのクリーム煮 ごま昆布	10/28(金)	納豆 豚肉の炊き合わせ	きのこ炊き込みご飯 サバの塩焼き じゃがいも金平 梅和え	鶏と根菜の煮物 カレー炒め おからサラダ
10/13(木)	豆腐真丈の煮物 エビと白菜の中華煮	肉団子の酢豚風 ニラ玉 キウイフルーツ	とろろご飯 メバルの煮つけ じゃこ炒め	10/29(土)	二色パン オムレツ チーズ入りサラダ	鶏のもろみ焼き はんぺんの煮物 しらす和え	とろろご飯 メバルの西京焼き 厚揚げの煮物
10/14(金)	ウインナー 白菜柚子浸し	三色丼 さつま揚げの煮物 フルーチェ	肉豆腐 大根のカニカマあん ポン酢和え	10/30(日)	野菜角煮 切干白和え	けんちん煮 さつまいも甘露煮 カニ風味サラダ	豚の甘辛炒め エビと白菜の中華煮 くるみ和え
10/15(土)	鶏団子の照り焼き風 シンの実和え	鶏肉のパン粉焼き 炒り豆腐 生姜醤油和え	白身魚の幽庵焼き かぼちゃ小倉煮 おかか和え	10/31(月)	目玉焼き風 ウインナー炒め	エビピラフ クリームシチュー ハムサラダ	鶏のねぎ塩焼き 野菜スープ煮 洋ナシ缶
10/16(日)	サケの塩焼き ブロッコリーごま和え	鶏パプリカ焼き さつまいもレモン煮 青ドレ和え	味噌煮込み ザーサイ炒め 煮豆	11/1(火)	サケの塩焼き 梅ちぎり和え	八宝菜 シュウマイ 酢味噌和え	とろろご飯 メバル山賊焼き ビーフン炒め
10/17(月)	鶏の照り焼き 煮浸し	赤魚の粕漬焼き 高野豆腐含め煮 フレーク和え	豚しょうが焼き ちくわの金平 オレンジ	11/2(水)	ロールパン スクランブルエッグ ツナサラダ	タンドリーチキン ごぼうサラダ オレンジ	アカウオの塩焼き 筑前煮 漬物
10/18(火)	ウインナー ツナサラダ	チキンカレー スペイン風オムレツ 桃ヨーグルト	とろろご飯 メバルの味噌焼き 切干とひじきの煮物	11/3(木)	がんもの煮物 小松菜じゃこ和え	照り焼きハンバーグ 生揚げの高菜炒め 大根サラダ	プリの照り焼き なすそば煮 フレーク和え
10/19(水)	納豆 エビ団子の煮物	おろしハンバーグ 野菜炒め リンゴ	タラ香草パン粉焼き 大豆のトマト煮 たらこのポテトサラダ	11/4(金)	納豆 ほうれん草の白和え	ナポリタン カニカマロール キウイフルーツ	けんちん煮 白菜と鮭缶の煮物 わさび和え
10/20(木)	厚焼き玉子 小松菜じゃこ和え	鶏そば カニカマロール バナナ	アカウオの塩焼き ツナ大根 三色煮豆	11/5(土)	ニラ玉 かくや和え	コロッケ 大根のカニカマあん マンゴー	ゆで鶏練り味噌かけ 里芋そば煮 ポン酢和え
10/21(金)	肉団子黒酢あん ココロサラダ	アジの野菜あんかけ 五目卵の花 おろし和え	鶏の梅照り焼き じゃがいも土佐煮 キウイフルーツ	11/6(日)	納豆 野菜炒め	メバルのおろし煮 ニラ炒め 柚子和え	豚しょうが焼き じゃがいもたらこ炒め 漬物
10/22(土)	豆乳まる揚げ なす煮浸し	サバの味噌煮 塩炒め ポン酢和え	タンドリーチキン ひじき煮 漬物	11/7(月)	厚焼き玉子 かくや和え	チャーハン ほうれん草中華炒め オレンジ	サケちゃんちゃん焼き 五目卵の花 桜エビの和え物
10/23(日)	納豆 ささげのお浸し	鶏の辛味噌焼き 田舎煮 ピーナツ和え	魚の磯辺焼き 白和え ごま昆布	11/8(火)	肉団子柚子おろし ほうれん草の和え物	タラのマヨネーズ焼き ジャーマンポテト リンゴ	肉豆腐 いんげんの金平 もずく酢
10/24(月)	五目信田煮 ゆかり和え	カレーみぞれ煮 春雨サラダ リンゴ	擬製豆腐 蓮根こんにゃく煮 マヨ醤油和え	11/9(水)	ウインナー のり佃和え	鶏の葱ソースかけ 金平ごぼう ゆかり和え	アジのもろみ焼き 鶏と大根の煮物 漬物
10/25(火)	サケの塩焼き おからサラダ	☆セレクトメニュー☆ みそカツ タルタル	魚のしそごま焼き なると煮 切干柚子和え				

※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。

段々と涼しい日が増え、過ごしやすい気候になりゆつくり読書が出来る季節になりました。本やテレビによって目の疲れを感じる人は多いのではないのでしょうか。10と10を横にする顔のように見えるため、10月10日は「目の愛護デー」に定められています。目の健康にはビタミンAの摂取が効果的です。ビタミンAには目の粘膜を健康に保つ働きと薄暗いところで視力を保つ働きがあります。今一度自分の健康について考え、緑黄色野菜やレバー、卵などのビタミンAを多く含む食品を積極的に摂取してきましょう!

栄養実習生 久保田明日香 熊坂愛美

【問題】

カボチャのオバケ、『ジャック・オー・ランタン』にはもともと別の野菜が使われていました。その野菜とは何でしょう。
※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】

「健康」長寿日本一
日常生活に制限のない期間を表す健康寿命ですが、茨城県の平均は男性72.5歳(9位)、女性75.5歳(8位)です。ちよこつと意識をすることで、生活の質の改善を目指したいですね。

