

# 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

朝、夕の寒さには冬の到来を感じさせずにはいられません、皆様いかがお過ごしでしょうか。

新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザやノロウイルス等の感染症の流行する季節が近づいてまいりました。今まで以上に感染症の予防に務めながら、日々を楽しく過ごして頂けるように活動を行っていかれたらと思います。

職員一同、利用者・入居者様の体調の変化には一層気を配り、健康で過ごして頂けるよう努めて参ります。皆様におかれましても体調を崩されることなく、健康で過ごして頂けるようお祈り申し上げます。

## 11月の行事予定

・たい焼き屋さん ☺

※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

### 【🎃 ハロウィンパーティー 🎃】

10月24(月)に施設行事、ハロウィンに伴い仮想行列を開催いたしました。魔女や、ドラキュラ、お化けカボチャに仮装した職員が各ユニットをまわると、皆様「わぁ！びっくりした」「かわいいねえ」「こっちへ来てよみてよ」と大変盛り上がりおられました。また、ささやかですが仮装した職員からハロウィン用のお菓子をプレゼントさせていただきました。



皆様お菓子を召上がりながら「いまは、こんなにかわいい衣装があるんだね」「このお菓子美味しいね」「さっきの〇〇さんの仮装素敵だったよね」と会話を弾ませ、皆様笑顔で召上がりいらっやいました。

来年は誰が！どのような仮装するのかも楽しみにしていただきね！！



### 【真珠ユニットレク】

10月22日(土)に真珠ユニットでシャボン玉遊びをしました。天気にも恵まれ、屋上に上がり外に出ると、「外は気持ちがいい」とたくさん笑顔が見られました。

シャボン玉が始まると「わあ綺麗！」「職員さん、そっちもやってみたいわ」など、いろいろな種類のシャボン玉に挑戦されていました。「シャボン玉楽しいね。またやりたいね」と、会話が弾んでおりました！

### ◎ 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

### 【秋の大運動会】

体育の日に毎年恒例の運動会を開催致しました。紅組と白組に分かれてのチーム戦、種目は玉入れとスプーン競争で白熱した試合展開になりました。

玉入れは職員が箱を持って通り過ぎる前に持ち球を入れていく競技です。笑顔で玉を入れたり、入らなかった方は悔しい表情になったりとお楽しみしていました。スプーン競争では様々な種類のボールをスプーンで渡していく競技です。皆さん隣へ渡す時はとても慎重で真剣な表情になっていました。

今年の石名坂運動会は白組が勝利！また来年の運動会も頑張りましょう。



### 【🎃 ハロウィンパーティー 🎃】



ハロウィンイベントではハロウィン仕様の間違い探しゲーム、職員が仮装しての進行も普段と違った雰囲気でも盛り上がりました。間違い探しは各テーブルのご利用者様同士で協力しながら行い、カボチャの絵を真剣に見つめていました。



職員仮装にはカボチャやドラキュラ、魔女がありそれぞれのテーブルで悪さをしたとかしないと楽しく触れ合っておりました。記念撮影した後はお菓子を食べて皆さん満足した様子で、ご利用者様から素敵なお顔を頂きました。

## 11月 デイサービス行事予定

4日 紅葉ドライブ 11日 お楽しみ手作りおやつ  
15日 お好み焼き 30日 誕生会

## 予定献立(11/10~12/9まで)

日付	朝	昼	夕	日付	朝	昼	夕
11/10(木)	サケの塩焼き なめ茸和え	ちくわ天うどん 冬瓜うすくず煮 バナナ	鶏のレモン醤油焼き ほうれん草ソテー カニ風味サラダ	11/26(土)	鶏団子照焼風 お浸し	鶏ねぎ塩炒め マカロニサラダ ピーマンのじゃこ炒め	カレー磯辺焼き ひじき入り玉子焼き かぼちゃサラダ
11/11(金)	二色パン オムレツ 和風サラダ	サバの味噌煮 切干ベーコン炒め煮 くるみみね	豚の梅シソ焼き 炒り豆腐 漬物	11/27(日)	二色パン スクランブルエッグ ハムサラダ	豆腐チャンプルー 冬瓜桜エビあんかけ わさび和え	鶏の辛味噌炒め はんぺんの煮物 のり佃煮
11/12(土)	豆乳まる揚げ煮 磯辺和え	豚キムチ 里芋柚子しょうゆ煮 海藻サラダ	かに玉 麻婆春雨 ナムル	11/28(月)	納豆 豚肉炊き合わせ	タラのチーズ焼き もやしソテー 青ドレ和え	豚ニラ炒め 里芋の柚子味噌煮 梅和え
11/13(日)	肉団子黒酢あん ほうれん草の和え物	わかめご飯 プリの照り焼き れんこん金平 生姜醤油和え	麦とろご飯 鶏のボン酢炒め あんかけ豆腐	11/29(火)	サケの塩焼き たくあん和え	ナポリタン さつまいもレモン煮 キウイフルーツ	焼き餃子 切干大根煮 華風和え
11/14(月)	サケの塩焼き ひじき煮	豚肉の七味照り焼き 塩炒め ドレ和え	鶏肉焼肉たれ焼き 白菜の中華煮 切干柚子和え	11/30(水)	豚と春雨の中華風 ブロッコリーサラダ	豚しょうが焼き ひじき煮 角切りサラダ	麦とろご飯 プリの治部煮 含め煮
11/15(火)	エビ団子の炒め煮 シソの実和え	アジの揚げおろし 野菜卵とし オレンジ	肉じゃが ニラ炒め 三色豆	12/1(木)	ウインナー 金平ごぼう	柳川風煮 厚揚げ生姜炒め マンゴー	鶏はちみつ焼き 五目卵焼き なめ茸おろし和え
11/16(水)	ニラ玉 マグロフレーク和え	豚肉のオイスター炒め がんもの煮物 なめ茸和え	鶏つくね和風あん 里芋煮 マンゴー	12/2(金)	中華あんかけたまご 生姜醤油和え	鶏唐揚げ 大根のカニあんかけ 桃ムース	アジのカレー焼き ほうれん草炒め バナナ
11/17(木)	納豆 野菜炒め	塩ラーメン きくらげ卵炒め キウイフルーツ	タラのトマトソースかけ じゃがいもたらこ炒め 洋ナシ缶	12/3(土)	さつま揚げの炒め煮 おからサラダ	豚肉の七味照り焼き なす揚げ出し風 酢の物	野菜あんかけ煮 ピーマンのじゃこ炒め 漬物
11/18(金)	豆乳真丈の煮物 わさび和え	鶏パプリカ焼き いんげんレモンソテー さつまいもサラダ	豚肉野菜巻き ビーフソテー リンゴ	12/4(日)	サケの塩焼き シソの実和え	豚の甘辛炒め 炒り豆腐 ツナサラダ	魚の香草パン粉焼き 明太ポテト マンゴー
11/19(土)	ウインナー ほうれん草の和え物	カレーねぎ味噌焼き かぶのうすくず煮 辛し和え	鶏照り煮 ツナじゃが ごま和え	12/5(月)	ニラ玉 切干白和え	鶏肉南蛮漬け 含め煮 華風和え	アカウオ粕漬焼き がんも煮 ごま和え
11/20(日)	目玉焼き風 ちくわの土佐煮	回鍋肉 水餃子 春雨サラダ	アカウオの塩焼き 田舎煮 しば漬	12/6(火)	鶏団子照焼風 マグロフレーク和え	キーマカレー スパゲティサラダ バナナ	けんちん煮 青菜の卵炒め 三色煮豆
11/21(月)	イワシの生姜煮 ツナサラダ	チーズハンバーグ トマト炒め オレンジ	鶏もろみ焼き もやし炒め うぐいす豆煮豆	12/7(水)	二色パン ベーコンエッグ チキンサラダ	サバの塩焼き じゃがいも金平 酢味噌和え	豚ボン酢炒め ひじき煮 ねりうめ
11/22(火)	納豆 小松菜のじゃこ和え	☆セレクトメニュー☆ 海鮮中華丼 豚丼	プリの照り焼き 厚揚げの煮物 白桃缶	12/8(木)	納豆 肉団子黒酢あん	にゅうめん 大根のカニカマあん オレンジ	鶏パプリカ焼き アスパラ炒め れんこんサラダ
11/23(水)	ウインナー 和風サラダ	鶏の梅肉焼き 塩炒め 酢の物	豚しょうが焼き さつまいも甘露煮 チキンサラダ	12/9(金)	ウインナー ほうれん草の白和え	しぐれ煮 厚揚げの野菜炒め リンゴ	麦とろご飯 プリ大根 厚焼き玉子
11/24(木)	五目信田煮 なめ茸おろし和え	サバの味噌煮 野菜炒め かくや和え	親子煮 ごぼう土佐煮 キウイフルーツ				
11/25(金)	サケの塩焼き いんげんごま和え	けんちんそば ほうれん草おかつ和え バナナ	麦とろご飯 擬製豆腐 ゆかり和え				

※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。

日増しに寒さが身にしみるようになってまいりましたが、今シーズンは、インフルエンザの流行の可能性が大きいと言われております。インフルエンザの予防には、バランスの良い食事を摂ることも効果的です。今では聞き慣れた言葉かと思いますが、ウイルスなどから体を守る「抗体」もタンパク質から作られます。また、以前ご紹介した「食事だけでなく、日光浴をすることで体内合成されるビタミンD」を覚えていらっしゃいますでしょうか。ビタミンDなのですが、しっかりと摂ることでインフルエンザに罹りにくくなるといわれます。紫外線の弱まる冬場は、特に不足しがちです。健康管理の一環として、毎日の食事を大切にしてください。

管理栄養士 小川

### 【問題】

柑橘類・緑黄色野菜・魚介類の中で、より多くのビタミンCが多く含まれるのはどれでしょう。  
※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】「カブ」

カブで作られたおオバケ、ジャック・オー・ランタンはなかなか不気味です…興味のある方は、一度調べてみてください。