

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

師走を迎え本格的に冬の寒さが訪れてきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

2022年もあと数日となりました。あらためて今年1年を振り返りますと、昨年に続き新型コロナウイルス感 染症に翻弄されいまだに続いているウクライナとロシアの戦争、安倍晋三元首相の死と暗いニュースばかり 思い出しますが、その中でもサッカーワールドカップの日本の奮戦する姿、強豪国ドイツやスペインに勝利し た時はとても感動し勇気を与えてくれたような気がいたします。

改めまして今年一年、皆様には温かいご支援ご鞭撻をいただき誠にありがとうございました。新しい年では、 以前のように皆さんが安心しで楽しく過ごしていただけるよう願うとともに、当園におきましても利用者の皆様 が同様に安心しで楽しい1年になりますように職員一同ご支援いたします。

12月の行事予定

- ・ クリスマス会計
- お餅つき大会

ディサービスセンタ

【鵁 紅葉ドライブ ⑳ 】

秋の木々も紅葉で色づいた頃に、竜神峡へ紅

葉ドライブにお出かけしました。目的地へ向かう最

中にも、車内から山々の紅葉を眺めながら楽しま

最初は竜神大吊橋まで行き、トイレ休憩など

済ませながら、周りの景色を堪能して頂きました。

その後は吊り橋下の竜神ダムへ向かい、紅葉の

景色を眺めながら、お弁当を食べました。紅葉に

囲まれたベンチに座りながらの昼食は一味違うよ

うで、完食される方が多かったです。皆さん山の 紅葉を間近で見ると、「本当に綺麗で素敵だね」

帰りに里美村のカカシ祭りを車内から見て、カカ

シの大きさに驚いていました。中には可愛らしいも のや、有名人のカカシも居たようで、帰りも大賑わ

いのドライブでした。また来年も紅葉を見にお出か

れていました。

と満足されていました。

けしましょうね。

※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

【たい焼き屋さん】

毎年恒例のたい焼き屋さんを11月18日に 開催致しました。皆様「わあ、美味しい。」「こん な味もあるのね。」「もっと食べたい!」と、満面 な笑顔でとても喜ばれているご様子。

たい焼きはあんこ、カスタード、紫芋の三種類 をご用意させて頂き、一番人気はあんこでし た!たい焼き以外にもプリン、ペコちゃんのほっ ぺをご用意し入居者様のお身体に合わせてご 提供させて頂きました。

「来年も楽しみ!」「今度は違う味がいい な。」とすでに来年のたい焼き屋さんを楽しみに される方が多く大盛況で終えることができました。 来年は新登場の味がでるかも!?





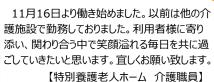


翡翠・琥珀 ユニットレク

ざいませんか!秋の味覚さつまいもで 笑みがこぼれ、驚いた様子でした。

られました!





五十嵐 亘 (イガラシ ワタル)

12月 テイサービス行事予定

6日 お楽しみおやつ 22日 誕生日会

30日 ビンゴ大会

7日 クリスマス作品作り 24日 クリスマス会

【⋈秋の絵手紙⊠】

様に少しでも季節感を味わって頂きたく、

紅葉の葉をハガキに貼ったり、秋らしい塗

り絵もして頂き、皆さん熱心な眼差しで作

業されました。色の塗り方や葉の位置も人

それぞれ、個性溢れる素敵な絵手紙が出

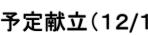
来たようです。完成するとお隣同士で見せ

合いながら、楽しまれていました。

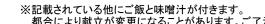
絵手紙作成を行いました。

11月23日はいい文の日です。ご利用者

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い申し上げます。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。



◯ 予定献立(12/10~1/9まで) ●



→ 予定献立(12/10~1/9まで)				※記載されている他にこ販と味噌汁が付さます。 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。				
日付	朝	昼	タ	日付	朝	昼	タ	
12/10(土)	目玉焼き風	鶏水炊き風	豚肉野菜巻き		二色パン	鶏パプリカ焼き	ちゃんちゃん焼き風	
	ブロッコリーサラダ	野菜たまご炒め	金平ごぼう	12/26(月)	目玉焼き風	春雨サラダ	しらたきの金平	
		マヨ和え	海藻サラダ		チーズサラダ	オレンジ	ドレッシング和え	
12/11(日)	納豆お浸し	わかめご飯	鶏照り焼き	12/27(火)	厚揚げツナ煮	ひじきご飯	鶏カレー煮	
		サケの香味きのこソース 柚子みそこんにゃく	五目豆煮豆		ブロッコリーのごま和	サバの味噌煮 炒り豆腐	かぶのカニカマあん	
		生姜醤油和え	ごま昆布		え	お浸し	三色煮豆	
12/12(月)	がんもの煮物 塩昆布和え	肉団子の酢豚風	白身魚の幽庵焼き	12/28(水)	/h=	豚キムチ	カレイのムニエル	
		ニラ玉	かぼちゃ甘煮		納豆	ニラ玉	野菜のコンソメ煮	
		華風和え	おかか和え		煮浸し	海苔和え	リンゴヨーグルト	
12/13(火)	豆腐真丈の煮物 エビと白菜の中華煮	有馬焼き	麦とろご飯	12/29(木)	豆腐真丈の煮物 小松菜のじゃこ和え	山菜ピラフ	麦とろご飯	
		さつま揚げの煮物	肉豆腐			ビーフシチュー風	けんちん煮	
		バナナ	じゃこ炒め			マンゴー	ビーフン炒め	
12/14(水)	ウインナー 白菜柚子浸し	メバルの煮つけ	鶏もろみ焼き	12/30(金)	ウインナー ほうれん草の白和え	麻婆茄子	アカウオの煮付	
		ごま和え	大根のカニカマあん			しゅうまい	高野豆腐含め煮	
		リンゴ	煮豆			ナムル	ごま和え	
12/15(木)	サケの塩焼き シソの実和え	けんちんそば	ソース炒め	12/31(土)	サケの塩焼き おからサラダ	年越しそば	豚生姜炒め	
		炒り豆腐	キャベツのクリーム煮			カニカマロール	なると煮	
		キウイフルーツ	れんこんサラダ			ももムース	白菜柚子浸し	
		アジの南蛮漬け	味噌煮込み			赤飯	若鳥二色巻き	
12/16(金)	鶏団子照焼風 ブロッコリーごま和え	さつまいもレモン煮	ザーサイ炒め	1/1(日)	肉団子 紅白なます	おせち盛り合わせ	野菜炒め	
		青ドレ和え	ポン酢和え			お雑煮風	漬物	
12/17(土)	納豆 なめ茸和え	鶏肉のパン粉焼き	麦とろご飯	1/2(月)	サケの塩焼き おかか和え	散らし寿司	豚肉野菜巻き	
		ケチャップソテー	メバルの山椒焼き			あんかけ豆腐	ごぼう炒り煮	
		かぼちゃサラダ	根菜煮物			和風サラダ	昆布佃煮	
		おかかご飯	代来点物 千草焼き			炊き寄せご飯	味噌肉じゃが	
12/18(日)	肉団子黒酢あん 卯の花	サバの塩焼き		1/3(火)	中華あんかけ玉子 梅和え	松風焼き	青菜炒め	
		細切り昆布の煮物	おでん のり佃煮			かぼちゃの煮物	ゆかり和え	
12/19(月)	スクランブルエッグ ツナサラダ	生姜醤油和え		1/4(水)	納豆 ブロッコリーごま和え			
		鶏の梅しそ焼き	豚の甘辛炒め			とんかつ	擬製豆腐	
		ひじき煮	ナムル			がんもの煮物	カレー炒め	
		白菜の浅漬け	さつまいもサラダ			バナナ	白菜浅漬け	
12/20(火)	ウインナー しらす和え	☆セレクトメニュー☆	麦とろご飯	1/5(木)	ウインナー キャベツ塩昆布和え	かきたまうどん	鶏のマヨネーズ焼き	
		チャーシュー麺	アカウオの塩焼き			じゃがいも味噌煮	高野豆腐の煮物	
			野菜炒め			春菊の辛子和え	マンゴー	
12/21(水)	納豆 エビと白菜の中華煮	豆腐ハンバーグ	鶏の練り味噌かけ	1/6(金)	イワシ梅煮 里芋の柚子みそ煮	回鍋肉	生揚げの五目煮	
			金平ごぼう			ビーフン炒め	なすのそぼろあんかけ	
		マンゴー	マカロニサラダ			いちごムース	大根サラダ	
12/22(木)	サケの塩焼き じゃがいもの旨者	親子丼	南部焼き	1/7(土)	とろっとたまご 白菜お浸し	鶏肉ねぎ塩焼き	七草がゆ風 しぐれ煮	
		かぼちゃ小倉煮	焼き豆腐高菜炒め			ひじき煮	もやしソテー	
		柚子和え	キウイフルーツ			なめ茸おろし和え	三色煮豆	
12/23(金)	シソの実札ス	肉じゃが	鶏肉チーズソース焼き		肉団子黒酢あん ドレ和え	アジのカレーソース	カニ玉	
		明太炒め	角切りサラダ	1/8(日)		ジャーマンポテト	エビと白菜の中華煮	
		梅ちぎり和え	ロールキャベツ風			ごぼうサラダ	お浸し	
12/24(土)	厚焼き玉子 ゆかり和え	回鍋肉	アジのもろみ焼き	1/9(月)	サケの塩焼き シソの実和え	煮込みハンバーグ	鶏もろみ焼き	
		春雨の中華煮	ごぼうサラダ			切干ベーコン炒め煮	豆腐の梅そぼろ炒め	
		杏仁豆腐	コンソメ煮			オレンジ	漬物	
	ᆍᅜᄆᄀᄼᆈᅭᅺᆂ	☆クリスマスメニュー☆	豚しょうが焼き					
12/25(日)	エビ団子の炒め煮	サンドイッチ 3 種	大根旨土佐煮	今年も残	今年も残り僅か、年末年始へ向けて行事が盛りだくさんですね。ごちそうを食べ			
			_					

【問題】

明治時代に、麦飯を食べることで激減した病は何でしょう。 ※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】「緑黄色野菜」

卯の花

柑橘類も間違いではないので、いろいろなものをバランスよくとることが大事 になります。ビタミンCは水に溶けやすい性質があるので、生のままもしくは水 ごと取れる汁物にすると無駄なく摂れます。

フライドチキン等

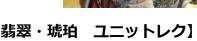
しば漬け

る機会も増えますが、おいしさを感じる要因がいくつもあることはご存じですか。

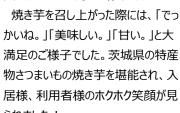
見た目・味・香り・食感・温度・空腹感などが、関与することを感じた実体験は あると思います。これらのほかにも、気候や室内の装飾・照明、食器などといった 環境も大きく関与します。また、誰かと囲む食卓は楽しいですよね。これまでも 様々な栄養面についてお伝えしてきましたが、治療のためでない限り、食べること はおいしさや楽しさが1番だと思います。年末年始は大切な人を想うことや、いっ しょに過ごす時間が多くあるのではないでしょうか。楽しく食べて、素敵な時をお過 ごしください。 管理栄養士 小川







皆様、秋と言えば「食欲の秋」ではご 焼き芋パーティーを開催いたしました。 焼き芋に使用したさつまいもの大きさに





◎ ご家族様へのお願い ◎

職

紹

介