1月号 令和5年（2023年） NO.61

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

新年明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。
新しい年が、ご利用者様、ご家族の皆様にとって健やかな年になりますよう心よりお祈り申し上げます。
新型コロナウイルスだけでなく、他の感染症が流行する季節ではありますが、ご利用者様の体調管理には十分に気を付け、体調を崩すことなく毎日を元気に過ごして頂けるよう職員一同努めてまいります。
新型コロナウイルス感染症対策といたしまして、昨年に引き続き、ご面会等の制限を継続していきます。
ご理解とご協力の程よろしくお願い申し上げます。

1月の行事予定

- 新年会
- 初詣

※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

【 クリスマス会 】

12月25日(日)に施設行事のクリスマス会を開催しました。昼食は、お食事バイキング形式でクリスマスならではのお料理を皆様に堪能して頂きました。特にエビフライやあんこのサンドイッチが好評で、「これ本当においしいね、また食べたいね」と笑顔で召し上がっておられました。
お食事の他には、フラダンスチームによるフラの披露やサンタクロースとトナカイに扮した職員が各ユニットをまわり、入居者様それぞれにクリスマスケーキとプレゼントをお配りしました。
笑顔あふれるとても楽しいX'masとなりました。

【 珊瑚(ショートステイ)ユニット活動 】

12/23（金）にショートステイご利用の皆様と一緒にユニットレクリエーションを行いました。ご自身でプリンにお好きにトッピングをして頂き、自分好みのプリンを美味しく召し上がっていただきました！フルーツを沢山のせたり、生クリームやカラフルなチョコレートをお好きなように飾って頂きました。完成すると皆様、「かわいくできたよ」「上手にできた、食べるのもったいないね」「またやってね！」と会話も弾み笑顔があふれておりました。
皆様とても満足されたご様子で、私達もとても嬉しくなりました。
次回もどうぞお楽しみに！

デイサービスセンター+

【 クリスマス会 】

昼食のオードブルはエビフライやチキン、グラタン、サンドウィッチなどクリスマスならではの特別メニューを満喫して頂きました。
昼食後は交流ホールにてフルート演奏や石名坂聖孝園が誇るフラダンスチームによるダンス披露がありました。素敵なフルートの音色や華麗な踊りを鑑賞しては声を上げて楽しまれていました。
おやつには可愛らしいクリスマスケーキも用意させて頂きました。とても甘いケーキで美味しかったと大好評でした。

【 お 餅 つ き 】

毎年恒例行事の餅つきを行いました。蒸したもち米から職員が杵で潰して、餅つきのスタートです。不慣れな職員なりに頑張って餅つきを行いましたが、見かねたご利用者様からご指導、ご声援も有り、気合も入りました。途中ご利用者様が餅つきのお手本を見せて下さった場面もあり大変勉強になりました。
計２升の餅つきを終えて、鏡餅にして完成です。迫力ある餅つきを見て、皆さん楽しまれたご様子でした。

1月 デイサービス行事予定

4日　新年会	5日　書初め	14日　お鍋
17日　おでん	25日　中華まんの日	26日　誕生日会

新職員紹介

12月よりデイサービスに入職しました。ご利用者様が安心して楽しく過ごせるよう頑張ります。　どうぞ宜しくお願い致します。
【デイサービスセンター　介護職員】
安藤　佐輝子（アンドウ　サキコ）

◎ 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（1/10～2/9まで）

※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。

日付	朝	昼	夕
1/10(火)	ウインナー かくや和え	豚しょうが焼き がんもの煮物 ポテトサラダ	タラのガーリックソテー トマト炒め煮 チキンサラダ
1/11(水)	ニラ玉 塩昆布和え	ハヤシライス 和風サラダ バナナ	麦とろご飯 味噌煮込み 里芋柚子煮
1/12(木)	納豆 豚と春雨の中華風	鶏生姜醤油ソース じゃがいも金平 青ドレ和え	あぶ卵とじ 青菜の炒め物 昆布佃煮
1/13(金)	二色パン 野菜のクリーム煮 ハムサラダ	とろろそば 千草焼き フルーツポンチ	鶏の治部煮 なべしぎ 三色煮豆
1/14(土)	鶏団子照り焼き風 ゆかり和え	チンジャオロース エビシュウマイ ナムル	カレイのムニエル アスパラ炒め マカロニサラダ
1/15(日)	中華あんかけたまご 切干大根煮	サバの味噌煮 細目昆布の煮物 なめ茸和え	鶏の甘辛煮 厚揚げポン酢煮 桃ヨーグルト
1/16(月)	納豆 白菜柚子和え	豚肉のオイスター炒め さつまいも甘露煮 マヨ和え	メバルの煮つけ 小松菜おかか和え みかん
1/17(火)	厚焼き玉子 しらすおろし	☆セレクトメニュー☆ エビフライ ハムカツ	鶏もろみ焼き カリフラワー中華炒め わさび和え
1/18(水)	五目信田煮 ピーナツ和え	アカウオの塩焼き 田舎煮 バナナ	他人煮 柚子みそこんにゃく 梅びしお
1/19(木)	いわし梅煮 竹輪の土佐煮	鶏ごま味噌焼き 金平ごぼう 青ドレ和え	麦とろご飯 松風焼き 五目煮豆
1/20(金)	肉団子 大根サラダ	海鮮トマトスパゲティ 野菜ソテー フルーチェ	ちゃんちゃん焼き風 厚揚げしょうが焼き 酢の物
1/21(土)	ウインナー なめ茸和え	鶏カレー炒め ツナじゃが煮 海藻サラダ	すき焼き風煮 かぼちゃそぼろあん 漬物
1/22(日)	納豆 もずく三杯酢	魚の香草パン粉焼き マカロニサラダ みかん	豚肉野菜巻き さつまいも甘露煮 磯辺和え
1/23(月)	サケの塩焼き シソの実和え	チンジャオロース カニカマロール リンゴ	鶏パプリカ焼き もやしソテー 春菊のごま和え
1/24(火)	二色パン 目玉焼き風 ハムじゃがサラダ	親子丼 卵の花 長芋の磯辺和え	豚の梅シソ焼き 筑前煮風 切干柚子和え
1/25(水)	豚肉炊き合わせ 浅漬け	ゆかりごはん サバの塩焼き なべしぎ れんこんサラダ	麦とろご飯 鶏肉焼き肉たれ焼き 塩炒め
1/26(木)	豆乳まる揚げ 生姜醤油和え	味噌ラーメン しゅうまい オレンジ	豚マヨネーズ焼き ツナ大根煮 高菜漬け
1/27(金)	とろっとたまご ドレ和え	鶏のチーズ焼き ジャーマンポテト 春雨サラダ	赤魚の粕漬焼き 里芋そぼろ煮 ほうれん草の和え物
1/28(土)	納豆 金平ごぼう	照り焼きハンバーグ 白菜クリーム煮 トマトサラダ	プルコギ風 含め煮 バナナヨーグルト
1/29(日)	ウインナー キャベツおかか和え	鶏もろみ焼き しらたきのたらこ炒め 白和え	カレイおろし煮 肉団子煮 煮豆
1/30(月)	さつま揚げ炒め煮 ブロッコリーごま和え	きつねうどん なすそぼろ煮 キウイフルーツ	焼き餃子 ニラ玉 中華サラダ
1/31(火)	オムレツ かくや和え	サケのレモン醤油煮 大根のスープ煮 かぼちゃサラダ	鶏のねぎソースかけ 蓮根こんにゃく煮 漬物
2/1(水)	イワシ生姜煮 白菜のお浸し	豚しょうが焼き風 炒り豆腐 青ドレ和え	けんちん煮 ひじき煮 リンゴ
2/2(木)	肉団子柚子風味 なめ茸おろし	鶏竜田揚げ さつま揚げと昆布の煮物 みかん	麦とろご飯 アジごま味噌焼き きのこベーコン炒め
2/3(金)	納豆 金平ごぼう	ひじきご飯 オイスター炒め イワシのつみれ煮 マカロニサラダ	有馬焼き ピーマンじゃこ炒め 梅風味和え
2/4(土)	鶏団子照り焼き風 小松菜のお浸し	タラのバター醤油焼き マッシュポテト ツナサラダ	回鍋肉 ドレ和え のり佃煮
2/5(日)	イワシ梅煮 割り干し大根お浸し	鶏の野菜あんかけ 厚揚げ和風ステーキ ごぼうサラダ	ブリの照り焼き はんぺん煮物 漬物
2/6(月)	豆乳まる揚げ煮 ウインナーソテー	天津飯 水餃子 さつまいもサラダ	鶏の練り味噌かけ 切干大根煮 みかん
2/7(火)	中華あんかけ玉子 卯の花	ミートソーススパゲティ 海藻サラダ バナナ	豚キムチ ナムル 煮豆
2/8(水)	納豆 ゆかり和え	白身魚マヨネーズ焼き ケチャップソテー フルーチェ	メバルのもろみ焼き じゃがいも金平 磯辺和え
2/9(木)	豚肉炊き合わせ 白和え	鶏パプリカ焼き インゲンバター醤油炒め 角切りサラダ	しぐれ煮 大根カニカマあん 鯛みそ

【問題】
腸内には多数の細菌が存在します。それらはなんと呼ばれるでしょう。
ヒント：「腸内○○ー○」
※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】「脚気（かっけ）」
麦と言えば、「貧乏人は麦飯を食え」なんて言葉が思い浮かぶかもしれませんが、現代では健康食品として度々注目を集める食品となりました。

白米と麦飯どちらがお好みですか。
当施設でも、白米といっしょに炊いた麦ご飯を提供しておりますが、白米に比べ麦飯には食物繊維やビタミンB1等が多く含まれます。
１日に必要とされる食物繊維の量はとても多く、これを満たすことはなかなかに難しいことです。しかし、麦ご飯を取り入れるだけで手軽に補うことができます。また、ビタミンB1は糖質のエネルギー変換に欠かせません。疲労回復や脳の活性化等を助けます。
健康志向の高まりで皆様の意識の高さに感心させられることも多々ありますが本年も食を通じて健康を支援させていただければと思います。どうぞよろしくお願

が、現代では健康食品として度々注目を集める食品になりました。

い申し上げます。

管理栄養士　小川