

# 石名坂聖孝園だより

暦の上では立春を迎えてはおりますが、まだまだ寒い日が続く関東地区でも降雪の日が感じられる今日この頃ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

施設の中では、利用者様から「寒いね」「早くあたたかくなるといいね」との声が多く聴こえております。新型コロナウイルスをはじめ、インフルエンザやノロウイルス等の感染症も流行しております。利用者様の体調管理には十分に気を配り、毎日をお元気に過ごして頂けるようご支援させていただきます。また、昨今トルコで大きな地震により多くの尊い命が喪われ東日本大震災の記憶がよみがえってくるなか、当園では有事の際にも皆様が安全に避難していただけるよう日々訓練を行って参ります。

**2月の行事予定**  
・ 節分

※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

### 【新年会】

1日(日)の元日に毎年恒例、各ユニットでの新年会を開催いたしました。けん玉やお手玉、かるたなどを「前はもっと上手にできたんだけどなー」「久しぶりにしたけどたのしいね」と会話も弾み、楽しまれておりました。また書初めにも挑戦！皆様の思いを筆にのせた素敵な作品が出来上がりました。昼食には、甘酒やお節料理を「すごくおいしい！」「これ大好きなんだよね」と堪能されていたりしました。今年も素晴らしい一年になりますように。



## デイサービスセンター

### 【新年会】

年初めは毎年恒例行事の新年会を開催いたしました。入浴後は、種類豊富なソフトドリンクを選んでいただき、美味しく飲んでいただきました。午後の活動では福笑いを楽しんできたき、目隠しをしながら緊張したご様子で行う利用者様もおり、ハラハラドキドキな福笑いでした。皆様各々に個性豊かなお顔が出来上がりました。おやつには甘酒を楽しんで頂き、久しぶりの甘酒に「身体に染み渡るね！」と言った感想も聴こえ、楽しい新年会となりました。



### 【折り紙活動】

折り紙の得意な利用者様が作成する作品に他の利用者様も毎回興味深々。そんな皆様のために折り紙活動を開催しました。皆様で折り方を丁寧に確認しながら折っていきまいた。なかには利用者様同士で折り方を教え合う方もおられ、大変楽しまれたご様子でした。とても可愛い作品が完成しとてもご満足さたご様子で、次回も頑張りましょう！



### 【防災訓練】

31日(火)に毎月恒例の防災訓練を開催いたしました。今月は地震を想定した避難訓練を実施し、皆様の安全を確保しながら避難経路の確認を行いました。皆様真剣なご様子で取り組んでいらっしゃり、災害への備えの大切さを改めて感じたひと時となりました。トルコ大地震で多くの方の尊い命が喪われたことに際し、心からご冥福をお祈り申し上げます。



### ◎ 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。

## 予定献立(2/10~3/9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	日付	朝	昼	夕
2/10(金)	鶏団子照焼き風 かくや和え	ハヤシライス 和風サラダ マンゴー	タラのガーリックソテー トマト炒め煮 チキンサラダ	2/26(日)	豆乳まる揚げ 生姜醤油和え	厚揚げそぼろ炒め じゃが煮 かにかま和え	豚マヨネーズ炒め ツナ大根煮 高菜漬け
2/11(土)	ニラ玉 塩昆布和え	豚しょうが焼き がんもの煮物 ポテトサラダ	麦とろご飯 味噌煮込み 里芋煮	2/27(月)	和風スクランブルエッグ ドレ和え	ポークカレー マカロニスープ煮 ごぼうサラダ	麦とろご飯 アカウオ粕漬焼き 里芋そぼろ煮
2/12(日)	豚と春雨の中華風 ごま和え	菜飯 鶏肉カレー風味焼き 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	2/28(火)	納豆 金平ごぼう	けんちんうどん なすの揚げたし みかん	アジの南蛮漬け 含め煮 ジャムヨーグルト
2/13(月)	二色パン ウイナー ブロッコリーサラダ	肉そば 卵ロール フルーツポンチ	タラの治部煮 なべしぎ 三色煮豆	3/1(水)	ウイナー おかか和え	鶏もろみ焼き しらたきたらこ炒め ほうれん草の白和え	カレイおろし煮 肉団子煮 煮豆
2/14(火)	肉団子黒酢あん 切干大根煮	鶏肉クリームソース インゲンソテー マカロニサラダ	カレイ磯辺焼き 野菜角煮 漬物	3/2(木)	さつま揚げの炒め煮 ブロッコリーごま和え	とんかつ コンソメ煮 トマトサラダ	焼き餃子 ニラ玉 中華サラダ
2/15(水)	中華あんかけ玉子 ゆかり和え	サバの味噌煮 細目昆布の煮物 なめ茸和え	鶏の甘辛炒め 厚揚げポテト煮 桃ヨーグルト	3/3(金)	二色パン 野菜のクリーム煮 ハムサラダ	散らし寿司 あんかけ豆腐 菜の花の辛し和え	ブルコギ風 きのこベーコン炒め 漬物
2/16(木)	厚焼き玉子 しらすおろし	豚肉オイスター炒め 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 オレンジ	3/4(土)	イワシ生姜煮 白菜柚子浸し	豚しょうが焼き風 かぼちゃ小倉煮 ブロッコリーサラダ	けんちん煮 ひじき煮 オレンジ
2/17(金)	納豆 白菜柚子和え	☆セレクトメニュー☆ 塩だれ豚丼 かき揚げ丼	麻婆豆腐 カリフラワー中華炒め ビーフン	3/5(日)	肉団子黒酢あん なめ茸おろし	魚のレモン醤油焼き 大根スープ煮 さつまいもサラダ	麦とろごはん 鶏のねぎソースかけ 蓮根こんにゃく煮
2/18(土)	五目信田煮 かくや和え	アカウオの塩焼き 田舎煮 バナナ	麦とろご飯 松風焼き 五目煮豆	3/6(月)	納豆 切干大根煮	豚肉のオイスター炒め イワシのつみれ キウイフルーツ	有馬焼き ピーマンじゃこ炒め 梅風味和え
2/19(日)	竹輪の土佐煮 卵の花	鶏肉の味噌焼き 金平ごぼう 青ドレ和え	アジの野菜あんかけ 里芋田楽 梅びしお	3/7(火)	鶏団子照焼き風 小松菜お浸し	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 中華風サラダ のり佃煮
2/20(月)	肉団子 大根サラダ	チンジャオロース ぎょうざ バナナ	ちゃんちゃん焼き風 厚揚げしょうが焼き 酢の物	3/8(水)	豆乳まる揚げ煮 ソーセージソテー	鶏のからあげ はんぺんの煮物 ごぼうサラダ	ブリの照り焼き 厚揚げ和風ステーキ 漬物
2/21(火)	オムレツ 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	3/9(木)	イワシ梅煮 割り干しのお浸し	カニ玉 水餃子 さつまいもサラダ	鶏の練り味噌かけ 切干大根煮 バナナ
2/22(水)	納豆 もずく酢	タラ香草パン粉焼き マカロニサラダ マンゴー	豚肉野菜巻き 煮浸し 白和え				
2/23(木)	サケの塩焼き シソの実和え	塩タンメン カニカマロール オレンジ	鶏の照り焼き もやしソテー ごま和え				
2/24(金)	目玉焼き風 ハムじゃがサラダ	中華丼 しゅうまい ナムル	鶏の梅焼き 根菜煮 煮豆				
2/25(土)	豚の炊き合わせ 白菜浅漬和え	ネギトロ丼 なべしぎ れんこんサラダ	麦とろご飯 鶏肉焼肉たれ焼き 塩炒め				

「腸内フローラ」という言葉を、見たり聞いたりされることがあると思います。腸内には、善玉菌や悪玉菌、その中間の菌が存在します。「腸内フローラ」とはこれらを指しますが、このうち善玉菌の割合を増やすことは、健康づくりへ繋がります。着目したいのは「プロバイオティクス」「プレバイオティクス」この2つです。「プロバイオティクス」とは、善玉菌であるビフィズス菌や乳酸菌のことで、ヨーグルト・乳酸飲料・納豆等に含まれます。ただし、腸内に住み続けることはないといわれているので、日々の食事から摂る必要があります。続いて「プレバイオティクス」ですが、こちらは善玉菌のエサになるものでオリゴ糖や食物繊維などが該当し、野菜・果物・豆類等に多く含まれます。何事もコツコツと続けることが大事ですね。

【問題】  
イライラは、カルシウム不足で起こりやすい。○か×か。  
※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】「腸内フローラ」  
腸内を好ましい状態に保つことで、身体の健康をつくることができます。

管理栄養士 小川