



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

石名坂聖孝園だより



桃の節句も過ぎ、いよいよ春到来の季節となりましたが皆様いかがお過ごしでしょうか。
ご利用者の皆様におかれましては、寒さを吹き飛ばしてしまふほどによく笑い一日一日を過ごされております。
節分では利用者様が元気に鬼を退治していただきました。また今月はひな人形を飾り、さらには皆さまが大変楽しみにされている寿司バイキングの開催を予定しております。外出が厳しい中、少しでも施設内の行事や活動を充実させ、皆様の笑顔をお届けしたいと考えております。
ご利用者様の体調管理には十分に気を付け、お部屋の温度や湿度の環境を整えお身体を崩すことなく、元気に楽しく過ごして頂けるよう努めてまいります。

3月の行事予定

- ・ひなまつり
- ・寿司バイキング

※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

【 節 分 】

3日(金)に施設全体行事といたしまして、節分を開催しました。

鬼に変装した職員が各ユニットをまわると！「鬼は外～福は内～」と豆に扮したボールを鬼へ投げ、邪気を払っておりました。皆様の勢いに鬼たちもたじたじな様子で逃げ出すしまつ・・・

しっかりと邪気を祓った皆様には豆の代わりに甘納豆を年のかず分とはいきませんでしたが、沢山ご提供させて頂きました。

皆様美味しそうに召し上がりながら節分を楽しまれ、今年一年も健康で過ごしていける事を願った一日となりました。



【 金剛石ユニット活動 】

15日(水)金剛石ユニットにてユニット活動を開催いたしました。

季節の雰囲気を感じて頂けるように、今が旬のイチゴを利用者の皆様へ沢山ご提供させて頂きました。お口いっぱい苺を頬張りながら「甘い香りがする。」「美味しい、今度はイチゴ狩りに行っていっぱい食べたいね。」と大変喜ばれ、笑顔が絶えない素敵な時間になりました。

次回は皆さんでいちご狩りに行きたいと考えております！



◎ 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。

デイサービスセンター

【ホワイトデー】

2日に渡ってホワイトデーを開催致しました。日頃からデイサービスを利用くださる皆様に感謝の気持ちを込めて、「いちごスイートパフェ」を作りました。

イチゴの甘酸っぱい香りと、冷たいアイスに舌鼓すると食べ終わる前に「お替わり!!」、と言って満足されている様子でした。

また出来上りを待っている間、いちごの品種を含め、雑学を交えて話したところ、「そんなに種類多いの？」と言った驚きがあり、「全品種食べてみたい」と声を頂きました。



【春分の日】

21日(火)に春分の日と言えばお彼岸で食されるのが牡丹餅です。今年はずんだ(枝豆あん)が登場し、ずんだ・あんこ・きなこの3種類の牡丹餅をご用意致しました。

召し上がって頂くと「美味しい」や「ずんだを初めて食べた」という方もおり、同席の方たちとの会話はずんでおりました。その会話の中でもやっぱり一番は『あんこ』だ。との結論に至った様子でした。



4月 デイサービス 行事予定

5日 お花見ドライブ 20、21日 たこ焼き作り
25日 プリンの日 27日 誕生日会

新職員紹介



3月からデイサービスに入職しました。
介護職としては15年の経験がありますが、また新たな気持ちで、利用者の皆さんと楽しみながら過ごしたいと思います。よろしくお願いします。
【デイサービスセンター 介護職員】
石井 和子 (イシイ カズコ)

予定献立(3/10～4/9まで)

日付	朝	昼	夕
3/10(金)	オムレツ ツナ入りサラダ	タラの辛子マヨ焼き 切干ベーコン炒め煮 くるみ和え	豚肉の梅肉炒め 炒り豆腐 三色煮豆
3/11(土)	サケの塩焼き なめ茸和え	たぬきそば 野菜角煮 オレンジ	鶏肉焼肉たれ焼き 小松菜ソテー 花野菜サラダ
3/12(日)	ウインナー ほうれん草のマヨ和え	わかめご飯 白身魚の山椒き 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
3/13(月)	豆乳まる揚げ煮 磯辺和え	鶏肉塩だれ焼き エビシュウマイ 海藻サラダ	麻婆豆腐 ビーフン ナムル
3/14(火)	ミートボール ひじき煮	豚の七味照り焼き 塩炒め ドレッシング和え	タラのおかか焼き 白菜とエビの中華煮 切干柚子和え
3/15(水)	エビ団子の炒め煮 シソの実和え	アジの揚げおろし 卵とじ みかん	肉じゃが ちくわ入り野菜炒め たいみそ
3/16(木)	二色パン ニラ玉 野菜ソテー	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 長芋の和え物 マンゴー
3/17(金)	納豆 マグロフレーク和え	塩ラーメン きくらげ卵炒め リンゴ	タラのトマトソースかけ じゃがいもたらこ炒め チーズ入りサラダ
3/18(土)	豆腐真丈の煮物 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 里芋煮 キウイフルーツ
3/19(日)	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 菜の花辛し和え	鶏の照り焼き ツナじゃが ブロッコリーごま和え
3/20(月)	目玉焼き風 ちくわの土佐煮	チンジャオロース 水餃子 春雨サラダ	アカウオの塩焼き 田舎煮 しば漬け
3/21(火)	イワシの生姜煮 ツナサラダ	和風ハンバーグ トマト炒め オレンジ	鶏もろみ焼き もやし炒め うぐいす煮豆
3/22(水)	納豆 小松菜のじゃこ和え	☆セレクトメニュー☆ クリームスパゲティ きのこ和風スパゲティ	サバの味噌煮 厚揚げの煮物 のり佃煮
3/23(木)	ウインナー 和風サラダ	鶏の梅肉焼き 塩炒め 酢の物	豚のしょうが焼き さつまいも甘露煮 サラダ
3/24(金)	五目信田煮 なめ茸おろし	ブリの照り焼き 野菜炒め かくや和え	親子煮 ごぼう土佐煮 みかん
3/25(土)	サケの塩焼き いんげんごま和え	ポークケチャップ マカロニサラダ バナナ	麦とろご飯 擬製豆腐 ゆかり和え

【問題】

「春野菜」と言えば何が思い浮かびますか。

※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】「×」

カルシウムには脳の興奮を抑える働きがありますが、骨として保管されたカルシウムを使ったり尿として排泄されたりと、常に一定に保たれるためすぐにイライラへつながることはありません。

※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
3/26(日)	鶏団子照焼風 お浸し	鶏ねぎ塩炒め 細目昆布の煮物 リンゴ	カレイの磯辺焼き 生姜醤油和え かぼちゃサラダ
3/27(月)	二色パン スクランブルエッグ ハムサラダ	☆寿司盛り合わせ☆	鶏の辛味噌炒め はんぺんの煮物 のり佃煮
3/28(火)	納豆 豚肉の炊き合わせ	タラの煮付け もやしソテー 青ドレ和え	豚こら炒め 里芋柚子味噌煮 梅和え
3/29(水)	サケの塩焼き たくあん和え	鶏のごま味噌焼き さつまいもレモン煮 ツナ入りサラダ	焼き餃子 切干大根煮 華風和え
3/30(木)	豚ひきと春雨の中華風 ブロッコリーサラダ	きつねうどん 冬瓜の桜エビあん わさび和え	麦とろご飯 魚の治部煮 含め煮
3/31(金)	ウインナー 金平ごぼう	柳川風煮 厚揚げ炒め オレンジ	鶏はちみつ焼き 五目卵焼き なめ茸おろし
4/1(土)	中華あんかけ玉子 ゆかり和え	鶏のからあげ 大根のカニカマあん ももムース	アジの香味たれ ほうれん草炒め バナナ
4/2(日)	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 じゃこ炒め 漬物
4/3(月)	サケの塩焼き シソの実和え	魚の香草パン粉焼き 野菜炒め ツナサラダ	豚の甘辛炒め じゃがいもたらこ和え みかん
4/4(火)	ニラ玉 切干白和え	とろろそば ちくわの金平 キウイフルーツ	アカウオ粕漬焼き がんも煮 いんげん胡麻和え
4/5(水)	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
4/6(木)	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 もやしの和え物	豚のボン酢炒め ひじき煮 たいみそ
4/7(金)	納豆 白菜柚子和え	アジの南蛮漬け 含め煮 中華和え	鶏パプリカ焼き アスパラソテー れんこんサラダ
4/8(土)	ウインナー ほうれん草の白和え	しぐれ煮 厚揚げと野菜炒め リンゴ	麦とろご飯 ブリ大根 いんげん炒め煮
4/9(日)	目玉焼き風 ブロッコリーサラダ	サワラ西京焼き 金平ごぼう 柚子風味和え	豚肉野菜巻き 切干大根煮 海藻サラダ

梅の香りが漂い、少しずつ春の訪れを感じますね。春は気候だけではなく、新しい環境など変化の多い季節ということもあり、心にも不調をきたしやすくなります。これを回避するために、以前お伝えした「トリプトファン」に続いて、今回は「EPA・DHA」について触れたいと思います。

EPA・DHAは、ブリ・サバなどの青魚や脂ののった部位に多く含まれています。不飽和脂肪酸(オメガ 3 脂肪酸)に属し、脳を活性化させる働きがあります。精神面についても良い効果が期待されており、意識して摂りたいもののひとつです。近年、魚よりも肉を好む傾向にありますが、不調を感じた時には 1 食だけでも魚を食べてみるなど、試してみたいかがでしょうか。

管理栄養士 小川