

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

すっかり温かくなり、各地から春のお便りの聞こえてくる季節となりましたが皆様いかがお過ごしでしょうか。
利用者様におかれましては今月初めに阿漕ヶ浦公園へお花見に行かれ春の訪れを感じていらっしゃる様子でした。

5月には新型コロナウイルスが感染症法上5類へ移行となります。それに伴い当園におきましても徐々に新型コロナウイルス流行以前の日常がおくれるよう取り組んで参ります。ご家族、ご関係者の皆様にはご理解、ご協力の程お願いいたします。

まだまだ寒暖差がある陽気ではございますが、皆様におかれましては体調を崩さぬようお過ごしください。

特別養護老人ホーム

【雛ひなまつり】

今年も正面玄関付近に雛人形を飾らせていただきました。

皆様からは「素敵だね」、「綺麗だね」と笑顔でご覧になっており、記念撮影をされたり、昔話に花を咲かせたりとしておりました。

3日(金)の昼食にはちらし寿司をご提供させていただきました。皆様「きれいだね、お花みたい」「美味しい！」と召し上がってくださり、笑顔が絶えないひと時となりました。

来年も綺麗に飾りましょう！



【🍣 寿司三昧 🍣】

3/27(月)に毎年恒例の施設行事といたしまして、寿司バイキングを開催いたしました。

マグロ、エビ、サーモン、玉子、ぶり、稲荷ずしなど多くの寿司ネタをご提供させていただき、お食事が始まるととても美味しいね、「久しぶりに食べたよ」と満面の笑みでおっしゃっていました。

入居者の方には「おかわりが欲しいなあ」とのお声も聴こえ、日頃お食事が進まない方も「お寿司は大好き！」とたくさん召上がっていらっしゃいました。

皆様が喜ばれている顔を拝見させていただき、職員一同嬉しい気持ちで一杯になりました。

やはり日本人はお寿司が好きですね！



◎ 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。

4月の行事予定

・お花見外出 🌸

※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。

デイサービスセンター

【ホワイトデー】

2日(木)に渡ってホワイトデーウィークを開催いたしました。

日頃からデイサービスをご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、ご提供するとイチゴの甘酸っぱい香りと、冷たいアイスに舌つづみ！食べ終わる前に「お替わりっ!!」、と言ってご満足されている様子でした。

また出来上がりを待っている間、いちごの品種を含め、雑学を交えてご説明したところ、「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!」とお声を頂きました。



【春分の日牡丹餅作り】



21日(火)春分の日と言えぱ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」、「ずんだを初めて食べた」というお声も聞こえ、同席の方たちとの会話は『ずんだでございました。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っております。よろしくお願いいたします。

【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(4/10~5/9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
4/10(月)	豆腐真丈 しらす和え	はんぺんチーズフライ ポークビーンズ かぼちゃサラダ	魚のバター醤油焼き 田舎煮 のり和え	4/26(水)	生揚げそぼろ煮 甘酢和え	魚のトマトソースかけ 切り昆布の煮物 和風サラダ	豚肉のオイスター炒め たけのこの煮物 バナナ
4/11(火)	野菜卵とじ おからサラダ	サバの煮付け 竹輪とごぼうの炒め煮 キウイフルーツ	鶏肉のポトフ したらきの金平 白花豆	4/27(木)	魚肉ソーセージソー 菜の花辛し和え	☆セレクトメニュー☆ 他人丼 けんちんうどん・そば	魚のにんにく醤油焼き 柚子ドレ和え うぐいす煮豆
4/12(水)	がんものうま煮 和え物	鶏のコーンマヨ焼き 水餃子 大豆サラダ	魚の磯辺焼き 大根の肉味噌かけ ボン酢和え	4/28(金)	納豆 ごぼうの旨煮	サバの竜田揚げ かぼちゃのいとこ煮 とろろ昆布和え	肉じゃが 青菜炒め うめびしお
4/13(木)	鶏団子照焼風 生姜和え	かき揚げそば なめ茸和え オレンジ	柳川風煮 もやし炒め 漬物	4/29(土)	じゃがいも金平 磯和え	キーマカレー わさびマヨサラダ オレンジ	豆腐の旨煮 じゃこ煮 漬物
4/14(金)	五目信田煮 お浸し	鶏唐揚げ葱ソース 春雨サラダ さつまいもレモン煮	すき焼き風煮 カリフラワー中華炒め おかか和え	4/30(日)	厚焼き玉子 五目卵の花	ブリの照り焼き 大根そぼろ煮 きのこサラダ	筑前煮 ザーサイ炒め とろろ和え
4/15(土)	ウインナーソー たけのこの煮物	ゆかりご飯 魚の幽庵焼き 切干ベーコン炒め煮 バナナ	味噌煮込み ずんだ和え ザーサイ	5/1(月)	肉詰めいなり ゆかり和え	アジフライ 五目煮豆 たくあん和え	鶏のマーメレード焼き 竹輪とごぼうの炒め煮 キウイフルーツ
4/16(日)	高野豆腐含め煮 カリフラワー土佐和え	菜飯 チキンはちみつ焼き キャベツのコンソメ煮 菜の花辛し和え	南部焼き 青菜の炒め物 みかん缶	5/2(火)	二色パン とろっとオムレツ ほうれん草ソー	肉うどん 高野豆腐の含め煮 さつまいもサラダ	魚の梅照り焼き 青梗菜オイスター煮 のり佃煮
4/17(月)	納豆 小松菜ごま和え	タラ野菜あんかけ 白菜とエビ団子の煮物 キウイフルーツ	豚肉と舞茸の卵とじ 豆腐のカニカマあん しば漬	5/3(水)	里芋そぼろ煮 柚子みそ和え	チキンマスタート焼き マカロニのスープ煮 バナナ	カレイみぞれ煮 なす含め煮 中華サラダ
4/18(火)	きのご卵焼き 白菜のゆかり和え	魚のレモン風味焼き チーズ入りサラダ マンゴープリン	鶏肉焼肉たれ焼き はんぺんの煮物 のり佃煮	5/4(木)	ウインナー 甘酢和え	魚のオーロラソース ジャーマンポテト 和風ドレ和え	豚肉の味噌煮 蓮根こんにやく煮 ツナサラダ
4/19(水)	さんま蒲焼風 鶏の和え物	野菜焼タンメン シュウマイ バナナ	麦とろご飯 豆腐ハンバーグ カリフラワー中華煮	5/5(金)	肉団子中華煮 おからサラダ	ゆかりご飯 サバの味噌煮 ふきとたけのこの土佐煮 いんげんごま和え	チキンピカタ 青菜と豚の煮物 しそ昆布
4/20(木)	がんもの煮物 白菜の煮浸し	カニ玉 そぼろ入り金平 マカロニサラダ	鶏肉と野菜の煮物 カレー炒め オレンジ	5/6(土)	さつま揚げの煮物 菜の花辛し和え	チキンカレー マカロニサラダ オレンジ	南部焼き きのこ金平 梅和え
4/21(金)	肉団子中華煮 人参ナムル	鶏肉のマスタート焼き 山菜スパゲティ 塩昆布和え	アジのチーズ焼き 花野菜の洋風煮 ゆかり和え	5/7(日)	納豆 酢の物	照り焼きハンバーグ 刻み昆布の煮物 おかか和え	サバの塩焼き キャベツの旨煮 ピーナツ和え
4/22(土)	エビ団子の煮物 スナッPEndウ和え	三色丼 あんかけ豆腐 和え物	豚肉のすりごま焼き 大根千切り炒め 小松菜しらす和え	5/8(月)	ニシン甘露煮 磯辺和え	焼肉風 田舎煮 キウイフルーツ	みそだれチキン ほうれん草クリーム煮 漬物
4/23(日)	二色パン とろっとオムレツ ほうれん草サラダ	フライ盛り合わせ きのこのベーコン炒め フレンチサラダ	サバの味噌焼き 蓮根こんにやく煮 エビと水菜のサラダ	5/9(火)	きのご卵焼き 金平ごぼう	タラの甘酢あんかけ 肉団子の煮物 かくや和え	鶏肉と野菜の煮物 ブロッコリー中華煮 うめびしお
4/24(月)	はんぺんバター焼き 切干大根煮	ピリ辛野菜炒め 焼きビーフン オレンジ	豆腐チャンプルー ニラ炒め たいみそ				
4/25(火)	イワシの生姜煮 なめ茸和え	中華風おこわ アジの味噌焼き ひじきとさつま揚げの煮物 わさび和え	麻婆なす 吹き寄せ野菜 中華サラダ				

【問題】

「食中毒予防の3原則」とは何でしょう。

※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】

春の旬野菜として思い浮かぶのといえば、タラの芽、ふき、たけのこ、うど、ワラビ、キャベツ、新じゃが、新玉などでしょうか。旬の食材は、栄養成分を豊富に含みます。春野菜の力で、新年度も元気にスタートしましょう。

桜の見頃も過ぎ、いよいよ春本番です。日中はポカポカと暖かな日が多くなりましたが、皆さま水分摂取は意識できていますでしょうか。

ヒトの体は約60%が水分で構成されていますが、年齢を重ねていくと筋肉量が減ってくると、より脱水になりやすくなるため注意が必要です。脱水は静かに進行するので、喉の渇きを感じていなくてもこまめに水分摂取をすることが重要となります。また、飲み物だけでなく、食事からも1Lくらいの水分を摂っていることをご存じでしょうか。食欲が低下している時には、より水分摂取を意識しなければならぬのです。しかし、体調が悪い時の飲食は苦痛となることもあるかと思えます。そんなときは、経口補水液を活用するのもいいかもしれません。スポーツ飲料と比べると、身体機能の維持や調整の役割を果たす電解質の濃度が高く、糖濃度は低い組成となっていて効率よく水分が補給できます。こまめな水分摂取を心がけてみましょう。

管理栄養士 小川