

梅雨明けも近づき暑い日が続きますが、皆さまお身体の調子はいかがでしょう。
ご利用者様の皆様は「今日も雨なの?」「嫌になっちゃうね」と梅雨明けを待ち望んでいらるご様子です。また、九州地方では線状降水帯による自然災害が深刻な状況ではありますが、当園では災害時の備えを万全にし、ご利用されている皆様が安心して生活していただけるよう心がけております。
これからの季節は暑さも本格的になり熱中症や食中毒のリスクが高くなりますので、今まで以上にご利用者様の水分補給や食べ物の管理に気を配り、熱中症や食中毒にかからないように最善を尽くして参ります。
ご家族様も体調を崩されたりされませんようお気を付けてお過ごしください。

特別養護老人ホーム

【🐙 タコ焼き屋さん 🐙】

21日(水)に施設行事『たこ焼き屋さん』を開催致しました。
各ユニットへ屋台がまわり、出来立てのたこ焼きを提供させて頂きました。
「美味しい!」「こんなのなかなか食べられないよね」と普段あまり食事が進まない方もたくさん召し上がっていました。
皆様からたくさんの笑顔をいただいて、職員一同嬉しい気持ちでいっぱいになりました。

【瑠璃・紅玉ユニットレク】

22日(木)に瑠璃ユニットと紅玉ユニット合同で誕生日会を開催しました。
今回、6月のお誕生月の入居者様は1名様でしたが、皆様でお誕生日の歌を合唱し、プレゼントを職員から贈呈させて頂きお祝いすると「ありがとう」と、とても喜んでいらっしゃいました。
お誕生日のお祝いの後は有名店からお取り寄せしたモンブランとお茶をご提供させて頂き、皆様「こんなの初めて」と、とても喜んで召し上がってくださいました。
来年もお元氣にお誕生日を迎えましょう!

デイサービスセンター

【紫陽花フェア】

あちらこちらで紫陽花の花を目にする季節となり、皆様には季節感をあじわって頂きたく、22日(木)・23日(金)とアジサイゼリーを皆さんで作成し召し上がって頂きました。
色鮮やかな3色ゼリーを目にした皆様から「きれいだね」「食べるのがもったいない」などのお声を頂きました。
蒸し暑い今日この頃にぴったりな爽やかなゼリーに涼しさを感じて頂けたのではないのでしょうか。
また26日(月)~29日(木)には、東海村にある長松院の紫陽花苑へ足を運びました。
咲き誇る紫陽花を目にして、「こんなに素敵な場所があるなんて!」と皆様とても喜ばれておりました。
紫陽花苑の道すがら、500個の江戸風鈴が飾られた風鈴祭りも開催されており、風に揺られては涼しげで心地よい音色が皆様の元に届いた様子でした。
これから暑さも厳しくなりますが、体調に気をつけながら楽しい夏にしましょう。

7月 デイサービス行事予定

・6日・7日

七夕そうめんの日

・17日

海の日

・18日

バーベキュー

・19日・22日

かき氷

・24日

クリームソーダ

・31日

誕生日会

新職員紹介

6月から特養に入職しました。介護職としては10年の経験がありますが現場復帰は3年ぶりです。しみない気持ちと不安な気持ちが半々ですがよろしく願います。

【特養介護職員】

熊田 澄江 (クマタ スミエ)

6月16日付で環境に入りました、保坂です。前職は工場勤務でした。これから頑張りますので、ご指導、ご鞭撻の程宜しくお願いします。

【環境職員】

保坂 和美(ホサカ カズミ)

◎ ご家族様へのお願い ◎
令和5年4月より新しい面会が加わりました。アクリル板越しの対面での面会ですが事前予約制になります。また、従来の窓越し面会も引き続き継続しております。ご不明な事、詳細につきましては石名坂聖孝園までお問い合わせください。今後ともよろしく願い致します。
※ご家庭で使わなくなった古いタオルを集めております。ご協力宜しく願い致します。

予定献立(7/10~8/9まで)

日付	朝	昼	夕	日付	朝	昼	夕
7/10(月)	二色パン スクランブルエッグ いんげん炒め	タンダリーチキン 切り昆布炒め煮 キウイフルーツ	カレイの梅煮 冬瓜薄くず煮 キャベツのくるみ和え	7/26(水)	はんぺん甘辛煮 きのこ炒め	山菜そば 夏野菜ポン酢かけ すいか	赤魚の煮付け 酢の物 なめ茸
7/11(火)	納豆 里芋の煮ころがし	サケ味噌マヨ焼き なすの田舎煮 バナナ	アサリの柳川風 じゃがいもカレー炒め 水菜とじゃこのお浸し	7/27(木)	アサリの炒め煮 白菜の梅肉和え	鶏唐揚げ ピーマン炒め ブロッコリーサラダ	スパニッシュオムレツ ナポリタン 白桃缶
7/12(水)	イワシおかか煮 菜種和え	オムそばめし きのこサラダ 桃ヨーグルト	アジのネギみそ焼き 菜の花マヨ和え 漬物	7/28(金)	納豆 ツナ炒め	☆セレクトメニュー☆ ロコモコ 豚南蛮うどん・そば	麦とろご飯 サバのみぞれ煮 ほうれん草の磯和え
7/13(木)	肉団子のゆずおろし煮 土佐和え	揚げ赤魚の甘辛煮 大根の煮物 レモン酢和え	豚の生姜焼き風 里芋の甘味噌かけ からし和え	7/29(土)	二色パン ウインナー炒め バナナ	うなぎのかば焼き 青菜のからし和え オレンジ	豚キムチ 根菜煮 しその実和え
7/14(金)	ちくわ炒め煮 ほうれん草ごま和え	麻婆豆腐 山芋サラダ スイカ	ブリの煮付け 高菜炒め 漬物	7/30(日)	ニシン甘露煮 揚げなす煮	鶏のからし味噌かけ ハムサラダ ごまプリン	豆腐ハンバーグ 大根のそぼろ煮 クルミ和え
7/15(土)	サケの塩焼き 野菜炒め	鶏南蛮うどん かぼちゃのそぼろ煮 プリン	焼肉風 さつまいもの甘煮 キャベツの梅マヨ和え	7/31(月)	豆腐ふわふわ揚げ 野菜炒め	コロック盛り合わせ 金平ごぼう キウイフルーツ	豚肉しぐれ煮 かぼちゃのバター炒め 白菜のレモン和え
7/16(日)	厚焼き玉子 魚肉ソーセージ炒め	ピーマンの肉詰め マカロニサラダ キウイフルーツ	サバの塩焼き 里芋の千草あん 豆腐のなめ茸かけ	8/1(火)	アサリ大根煮 青菜のごま和え	カレイ野菜ポン酢かけ 大学芋 温野菜のサラダ	ホイコーロー 刻み芋の梅肉かけ 洋ナシ缶
7/17(月)	納豆 さつまあげの煮物	カレイのみぞれ煮 さつまいもと豚の甘辛煮 オレンジ	蒸鶏のレモンソース マヨパン酢炒め 金時豆	8/2(水)	納豆 ピーマンとじゃこ炒め	冷やし中華 シュウマイ バナナ	ホッケの塩焼き 大根の金平 漬物
7/18(火)	目玉焼き しらすおろし	ハヤシライス ごぼうサラダ スイカ	エビと春雨のチリソース バンバンジー 漬物	8/3(木)	炒り卵 おかか炒め	サバの竜田揚げ バンバンジー 漬物	照り焼きハンバーグ なす田楽 モロヘイヤのお浸し
7/19(水)	さつま揚げの煮物 菜の花からし和え	肉じゃが 卵豆腐 ほうれん草おかか和	ホッケの塩焼き 茄子ミートソースかけ キャベツ即席漬け	8/4(金)	がんも煮 ゆかり和え	カツカレー 青菜とエビの炒め物 ヨーグルト	かに玉 じゃがいもそぼろ煮 冷奴
7/20(木)	二色パン ソーセージ炒め ブロッコリーサラダ	チャーシュー麺 餃子 フルーツヨーグルト	サケのちゃんちゃん焼き れんこん甘辛煮 黄桃缶	8/5(土)	肉団子黒酢あん しらすおろし	タラの甘酢あん キャベツの香り煮 すいか	ローレキヤハツ ブロッコリーかにかまあん 苺種和え
7/21(金)	鶏のそぼろ煮 キャベツ炒め	アジの南蛮漬 ごぼうサラダ 漬物	チンジャオロース 海藻サラダ ナムル	8/6(日)	ニシン味噌煮おろし 野菜炒め	八宝菜 大豆サラダ 漬物	麻婆茄子 モロヘイヤのお浸し 卵豆腐
7/22(土)	コーンビーフ炒め 金平ごぼう	豚丼 山芋とおくらのわさび和え パイナップル缶	サワラの照り焼き 里芋のゆず味噌かけ 酢の物	8/7(月)	いなり煮 ほうれん草ツナ和え	アジのネギみそ焼き たまごサラダ なめ茸	ミートローフ ジャーマンポテト おくらおかか和え
7/23(日)	納豆 ひじきの煮物	タラの酢豚風 ニラ玉 ハムサラダ	バジルチキン 春雨の中華炒め 白花豆	8/8(火)	厚揚げ煮 かにかま和え	エビピラフ オムレツきのこソース コールスローサラダ 甘夏みかん	サバの味噌煮 レンコンの煮物 ほうれん草のごま和
7/24(月)	ツナじゃが ほうれん草炒め	夏野菜カレー かにかまサラダ フルーチェ	マスの塩焼き 里芋と豚の炒め煮 漬物	8/9(水)	納豆 ほうれん草炒め	赤魚の煮付け じゃがいも甘味噌かけ ごぼうサラダ	鶏の照り焼き なす炒り マンゴー
7/25(火)	豚肉ソース炒め いんげんピーナツ和え	白身フライ ツナサラダ バナナ	豚のレモン炒め 茄子の味噌炒め おくらのおかか和え				

【問題】
水分補給で、特に意識したいタイミングはいつでしょうか。
※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】「誰一人取り残さない」
世界中どの国に何らかの栄養課題がありますが、持続可能な開発目標(SDGs)の達成には、栄養改善の取組が必要不可欠です。まずは、このような取り組みがあることを知っていただければと思います。

8月4日は栄養の日、8月1日から7日は栄養習慣です。皆さまの健やかなカラダづくりのために、今回は「間食」についてお伝えしたいと思います。
正しい食事は1日3食が基本ではありますが、生活様式の多様化や体調等によりこれが難しいこともあると思います。そんな時には「間食」です。「間食」=1日に食べる総量を変えずに、不足した分を補うものと捉えてください。
食事と食事の間が長時間空いてしまうのであれば、おにぎりやパンなどを摂るといいです。身体を動かすエネルギー源となります。しかし、こればかりでは偏りがでてしまいます。時間がとれずに偏った食事になってしまう場合には、簡単に野菜ジュースや乳製品などを摂るのもおすすめです。栄養バランス食品もいいと思います。もちろん時には、しっかりと食事を摂る時間も設けてくださいな。

管理栄養士 小川