



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



毎日暑い日々が続いておりますが皆様いかがお過ごしでしょうか。利用者の皆様は今年の酷暑にも負けず、お元気な笑顔と笑い声で過ごされております。

8月6日には施設の3大行事である納涼祭を開催致しました。昨年同様、新型コロナウイルス感染症の影響により外部からの来園者等とはご遠慮させて頂きましたが、数年ぶりの地域交流ホールでの開催となり皆様とても盛り上がりおりました。

今後も暑い日々が続く、夏バテの症状を感じられる方もいらっしゃるかと思います。室温の調整や水分補給等しっかりおこない、体調にお変わりなく過ごせるように気を付けてまいります。皆様も体調にはお気を付けてお過ごしください。

## 8月の行事予定

- ・納涼祭

※その他、随時、各エントにて 誕生会等の活動を開催致します。

## 特別養護老人ホーム

### 【 ☆七夕☆ 】

7日(金)に季節行事「七夕」を開催いたしました。

皆様「美味しいものが食べたい」「ずっと健康でまだまだ長生きしたい」など、さまざまな願い事を楽しそうに考え短冊に書かれていました。「願い事が沢山あって、何を書いているのかわからないよ」と笑いながら話される方もいらっしゃいました。

笹の葉に短冊を飾る際は「願いが叶うと良いな！」と話されたり、七夕の歌を歌いながら飾られており、七夕行事を楽しんでいらっしゃった様子でした。

皆様の願い事が叶うことを職員一同心より願っております。



### 【 ☺アイスクリーム屋さん☺ 】

27日(木)に施設行事アイスクリーム屋さんを開催いたしました。

バニラやチョコレート、抹茶など種類を豊富に用意させていただき、お好きな味のアイスにクッキー等のトッピングをして召し上がっていただきました。皆様「どの味にしよう、迷っちゃうな」と真剣に選ばれており、「やっぱりこの組み合わせは最高だよ」とご自身で選んだお味に満足されている様子でした。

毎日あつじ日が続いている今年の夏を冷たくて美味しいアイスを食べたい、元気に乗り越えていきましょう！



### ◎ 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。今後ともよろしくごお願い致します。 ※ご家庭で使わなくなった古いタオルを集めております。ご協力宜しくお願い致します。

## デイサービスセンター

### 【 ☺七夕☺ 】

1日～7日にかけて、デフロアは七夕模様へと変わって、各々の想いや願い事を短冊に書いては笹の葉も色鮮やかになりました。特に男性のご利用者様には皆様の分も積極的に高い笹の葉へと手を伸ばして頂き、とても頼もしく感じました。

6・7日のお昼は桶そうめんをご用意しました。「さっぱりして美味しい」「何杯でも食べられる」とおかわりの声がフロア中に聞こえ、たくさん召し上がられてました。

季節にあった行事をこれからも企画していきますのでお楽しみに！！



### 【 季節を味わう 】

連日の暑さもあって季節にぴったりな「かき氷やクリームソーダ」をご用意しては、「涼くなるね」「おかわりが欲しい」との声を頂き、ご満足いただけた様子でした。

施設へと到着する間や外気に触れる度に汗が滴っていたこの夏もあと僅か、ご利用者様達に喜んで頂ける「涼」を感じるおやつで暑い夏を爽やかに楽しんで行きましょう。



## 8月 デイサービス行事予定

- ・5日 納涼祭
- ・10・11日 かき氷
- ・18日 ハーベティー
- ・26日 寅さんの日
- ・9日 野球の日
- ・14・15日 ソフトクリーム
- ・22日 利用者懇談会
- ・29日 誕生日会

## 予定献立(8/10～9/9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
8/10(木)	二色パン スクランブルエッグ いんげんソテー	冷やしおろし山菜そば オイスター炒め パイナップル缶	マスの塩焼き さといも煮 白菜のレモン和え	8/26(土)	ソース炒め みぞえ和え	マスの酢漬け きんぴらごぼう スイカ	豚肉レモンバター炒め 大根の煮物 酢味噌和え
8/11(金)	はんぺんの甘辛煮 もやしのおかか和え	カレーの煮付け 高菜炒め りんご	豚の生姜焼き きのごサラダ 漬物	8/27(日)	柚子おろし肉団子 もやしの炒め物	サバの味噌煮 中華風サラダ さつまいもレモン煮	千草焼き とろろ芋 マカロニサラダ
8/12(土)	目玉焼き 切干大根煮	チキンカレー 海藻サラダ みかんヨーグルト	タラのボン酢かけ きんぴらごぼう カリフラワー・梅マヨ和え	8/28(月)	あさり大根煮 辛子和え	夏野菜カレー クルトンサラダ パインヨーグルト	ホッケの塩焼き 冷奴 かにかまサラダ
8/13(日)	イワシの生姜煮 青菜の中華炒め	栗飯 ピーマンの肉詰め 大根の煮物 なすとみょうがの塩もみ	鶏肉のデミソースかけ さつまいもレモン煮 ゆかり和え	8/29(火)	納豆 おかわり炒め	赤魚の唐揚げ 切り昆布炒め煮 白花豆	麻婆豆腐 ひじき煮 もやしのゆかり和え
8/14(月)	竹輪の炒め煮 塩昆布和え	赤魚の揚げ煮 春雨の中華炒め トマト入りサラダ	カニ玉 大根のそぼろ煮 なめ茸和え	8/30(水)	二色パン ソーセージソテー スープ煮	☆セレクトメニュー☆ ねばねば丼 カレーうどん	回鍋肉 ほうれん草ツナ和え 昆布佃煮
8/15(火)	鶏団子の甘辛煮 三色和え	そばちらし ぜんまい炒め煮 オレンジ	筑前煮 とろろ芋 小松菜のツナ和え	8/31(木)	ニラ玉 なめ茸おろし	ソースカツ丼 ポテトサラダ オレンジ	カレーの煮付け ハムサラダ 漬物
8/16(水)	炒り玉子 五目ひじき煮	肉じゃが 花野菜のサラダ スイカ	ブリの照り焼き コールスローサラダ 漬物	9/1(金)	ニンジン甘露煮 さといもの煮物	天ざるうどん かぼちゃのそぼろあん パインムース	回鍋肉 ジャーマンポテト 小松菜お浸し
8/17(木)	野菜角煮 シラス干しおろし	鮭のさっぱりソースかけ エビとチンゲン菜炒め 刻み芋のボン酢かけ	おろしそハンバーグ じゃがいもコンソメ煮 白桃缶	9/2(土)	納豆 切干大根煮	酢豚 さつまいもサラダ キウイフルーツ	サバの塩焼き 炒り豆腐 モロヘイヤのお浸し
8/18(金)	納豆 きんぴらごぼう	ピピンバ風丼 夏野菜のボン酢かけ 温泉卵	カレーの梅煮 ふきの甘露煮 キャベツのピーナツ和え	9/3(日)	アサリ炒め煮 ごま和え	鮭のポテトマヨ焼き なすの味噌炒め 山芋サラダ	煮込みハンバーグ ナポリタン ほうれん草ソテー
8/19(土)	厚焼き玉子 野菜ソテー	豚肉のピリ辛炒め 大根の鳴門煮 カレーマヨ和え	タラのボン酢かけ かぼちゃのいとこ煮 漬物	9/4(月)	中華あんかけ玉子 シラスおろし	カニ炒飯 麻婆豆腐 海藻サラダ	サワラのみそ焼き さつまいも甘辛煮 ナムル
8/20(日)	そぼろ炒め ブロッコリーマヨ和え	サバの竜田揚げ さといもゆず味噌かけ 和風サラダ	鶏の梅しそ焼き カレー炒め みかん缶	9/5(火)	ソーセージソテー 温泉卵	しそ揚げ ブロッコリーのくず煮 スパゲティサラダ	赤魚の粕漬焼き 菜の花辛子和え 甘夏みかん
8/21(月)	オムレツ コンソメ煮	五目冷やし中華 さつまいもの甘辛煮 バナナ	タラのきのこあんかけ キャベツのタラコ炒め のり佃煮	9/6(水)	肉じゃが モロヘイヤのお浸し	カレーのみぞれ煮 なすそぼろあん バナナ	ロールキャベツ 根菜煮 のり佃煮
8/22(火)	サンマ甘露煮 大根のそぼろ煮	エビのチリソース 中華風サラダ キウイフルーツ	チンジャオロース じゃがいものきんぴら 春菊のごま和え	9/7(木)	納豆 野菜ソテー	ミートローフ 長芋バター 醤油炒め たまごサラダ	アジ香草パン粉焼き おから炒め 酢味噌和え
8/23(水)	生揚げ煮 おくらのおかか和え	豚すき丼 揚げなすの生姜和え オレンジ	赤魚の煮魚 ニラ玉 酢の物	9/8(金)	イワシのおかか煮 さといものそぼろ煮	カツカレー 中華サラダ スイカ	親子煮 ビーフン炒め セロリのレモン酢
8/24(木)	納豆 さといもの千草あん	スパニッシュオムレツ ビーフン炒め なめ茸	鶏肉のおろしかけ ツナサラダ 黄桃缶	9/9(土)	目玉焼き チンゲンサイ炒め	肉の山椒炒め ポテトサラダ おくらのおかか和え	タラのトマト煮 きのご炒め 金時豆
8/25(金)	サバの味噌煮 くるみおろし	鶏肉のトマト煮 エビサラダ キウイフルーツ	擬製豆腐 菜種和え 昆布の佃煮	暦の上では秋を迎える時期となりますが、連日熱中症警戒アラートが発表されるような暑さが続き、秋を感じられるようになるのはまだまだ先となりそうです。皆さん熱中症にならないよう気を付けていらっしゃるかと思います。実際には不足している方も多いのではないのでしょうか。たくさん飲むことは意外にも難しいですが、ポイントはこまめに飲むことです。食事や間食の時に加えて、汗をたくさんかく入浴のあともしっかりと摂りたいタイミングになります。また、夜寝ている間は水分摂取の間隔が長くなるだけでなく、意外とたくさん汗をかいているので目覚めの1杯も大切です。夜トイレに起きるのが嫌だからと、寝る前を避けていらっしゃる方も多いですがこども意識したいところです。また、4月号でもお伝えしたとおり、食事からも水分を摂ることができます。水分を多く含む野菜や果物は、脱水対策に適していますよ。			

【問題】  
 夏バテに効果のあるビタミンは何でしょう。  
 ※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】「起床時と入浴後」  
 水分摂取の間隔が長くなる時やたくさん汗をかく時には、のどの渇きを感じていなくても、特に意識して摂ることが大切です。