

9月を迎え、まだまだ残暑が厳し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。利用者の皆様におかれましては残暑の中でも秋の訪れを感じつつ笑顔で過ごされております。

9月17日には施設の3大行事である敬老会の開催を予定しております。今年は納涼祭に続きホールでの開催となります。皆様に楽しんで頂けるよう素敵な企画を計画しております。

寒暖差が大きく調管理の難しい季節となりますが、食欲の秋という季節から皆様に美味しいものを沢山召し上がって頂き、さらには室温調整や脱水対策に注意し健康に過ごしていけるよう気を付けてまいります。

皆様もお身体には充分お気をつけてお過ごしください。

9月の行事予定

- ・敬老会 ㊟

※その他、随時、各ユニッ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

【特養・ショート納涼祭】

6日(日)に第6回納涼祭を開催いたしました。

感染対策をしっかりおこない、今年は3年ぶりのホールでの開催になり、かき氷や鳥のからあげ、ソフトクリーム、ポップコーンシュリンプなど多数の屋台を出店し、売り子職員がホール内をまわると、皆様「これ食べたい!」とお好きなものを選ばれ召し上がっておりました。皆様お祭りの雰囲気を楽しまれ、ご満足している様子でした。

また、施設職員のアトラクションとしてフラダンスやソーラン節を披露させていただくと、皆様とても感動され、なかには涙をこぼされる利用者様もいらっしゃいました。

来年も盛り上げていきたいと思っておりますのでお楽しみに!



【救急救命講習】



8月から3ヶ月にわたり、日立消防署から講師の方々に来て頂き、法人内介護関係事業所全職員を対象に救急救命講習を実施いたしました。

ご利用者が安心安全に当施設をご利用いただけることを目標としております心肺蘇生法やAEDの使用方を教わり、実際に人形を使用し体験しました。

いついかなる場所で救命現場に遭遇するかわかりません。いつでも救命処置を行なえるように訓練を重ねることの大切さを感じる時間となりました。



◎ 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

【デイサービス納涼祭】

今年の納涼祭も午前中から自由に飲んで食べて賑やかに開催させて頂きました。

出店には綿あめやかき氷、アイスクリーム、焼きそばにアメリカンドック、唐揚げ等々、ゲームではお菓子釣りにヨーヨー釣り、どれも目移りしてしまうものばかり。

午後からの催し物には、『よさこいソーラン』や『フラダンス』、何と言っても注目は初お披露目となる『男のフラダンス』!

可憐なフラダンスとは違って男のフラダンスには力強さと思わず吹き出ししてしまうコミカルな動きが会場を盛大に盛り上げてくれました。

今年は一段とお腹いっぱい笑顔いっぱいでご満足頂けたのではないのでしょうか。



【ソフトクリーム】



立秋とは名ばかりの厳しい暑が続いており、デイサービスでは14・15日とバニラ・チョコ・ミックス・苺・抹茶と種類を豊富に揃えたソフトクリームをご用意させていただきました。

「冷たくて美味しい!」との声と素敵な笑顔をご利用者様からたくさん見受けられ、「もっと食べたい!」とのリクエストも多かったです。皆様のご期待に添えるよう、準備していきますので楽しみに!

9月 デイサービス行事予定

- ・1日 防災クイズ
- ・11日 ソフトクリーム
- ・18日 敬老会
- ・21日 かき氷
- ・26日 彼岸花見学
- ・20日 お手玉の日
- ・29日 十五夜
- ・30日 誕生会

予定献立(9/10~10/9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
9/10(日)	二色パン ウイナーソーテー 白菜のスープ煮	わかめごはん サバの味噌煮 ひじき煮 梨	豚キムチ 花野菜のスープ煮 春雨サラダ
9/11(月)	いなり煮 ほうれん草ごま和え	おろしそハンバーグ エビサラダ 漬物	ちゃんちゃん焼き 中華風炒め おくらおかつ和え
9/12(火)	イワシの梅しそ煮 土佐和え	五目冷やし中華 しゅうまい オレンジ	かに玉 さといものそぼろあん 冷奴
9/13(水)	納豆 野菜ソーテー	スタミナ丼 シーザーサラダ キウイフルーツ	サワラ西京焼き かぼちゃとご煮 漬物
9/14(木)	厚焼き玉子 さつま揚げの煮物	赤魚の揚げ煮 蓮根こんにやく煮 山芋サラダ	豚肉の中華炒め かにかまサラダ 白桃缶
9/15(金)	さといものそぼろ煮 ほうれん草ごま和え	八宝菜 春巻き 中華和え	タラの甘酢あんかけ 大学芋 菜の花のからし和え
9/16(土)	野菜角煮 ポトフ	カレーのみぞれ煮 パンバンジー パン缶	鶏の梅しそ焼き チンゲンサイ炒め なすの生姜醤油和
9/17(日)	ツナの炒め物 温泉卵	栗赤飯 フライ盛り合わせ 筑前煮 菜の花のからし和え	サケのバター焼き きのこの野菜の炒め物 漬物
9/18(月)	納豆 卵の花	チキンカツ煮 モロヘイヤのお浸し バナナ	すき焼き風煮 さといもの田楽 青じそサラダ
9/19(火)	はんぺん卵とじ 中華炒め	ポークカレー 大豆サラダ イチゴヨーグルト	赤魚七味焼き ぜんまい炒め煮 黄桃缶
9/20(水)	豚のソース炒め もやし梅和え	アジの南蛮漬け 蓮根きんぴら 梨	焼き肉風 ポテトサラダ 白菜のレモン和え
9/21(木)	二色パン 目玉焼き風 コンソメ煮	鶏南蛮うどん かにかまロール 黒ごまプリン	ぶりの照り焼き なすの味噌炒め みかん缶
9/22(金)	サンマの甘露煮 切干大根煮	コロッケ盛り合わせ 切り昆布の煮物 即席漬け	チンジャオロース きんぴらごぼう 山芋わさび醤油和え
9/23(土)	炒り玉子 アザリ大根煮	タンダリーチキン ツナサラダ 甘夏みかん缶	ホッケの塩焼き かぼちゃエビあんかけ 酢の物
9/24(日)	納豆 ひじき煮	サケの塩焼き 高野豆腐の含め煮 はんぺんの生姜和え	麻婆なす スパゲティサラダ さといもゴマ味噌炒
9/25(月)	厚揚げ肉味噌炒め 白和え	鶏肉のピザ焼き 春雨サラダ リンゴのコンポート	カレーの煮付け おでん風 梅干し

日付	朝	昼	夕
9/26(火)	肉団子の旨煮 ごま和え	サバの竜田揚げ ポークビーンズ キウイフルーツ	ツナオムレツ きのこの炒め物 昆布佃煮
9/27(水)	カニ高野豆腐煮 おかつ炒め	ハヤシライス 豆腐サラダ パインヨーグルト	エビチリ風 なすのソース炒め ピーナツ和え
9/28(木)	ニラ玉 ゆかり和え	肉じゃが コールスローサラダ おろし和え	赤魚のバター醤油焼き ぜんまい炒め煮 うぐいす豆
9/29(金)	納豆 野菜炒め	メバルの西京焼き 山芋わさび醤油和え 漬物	豚肉の卵とじ ひじき煮 洋ナシ缶
9/30(土)	二色パン ソーセージソーテー バナナ	☆セレクトメニュー☆ 五目ちらし寿司 おかつうどん・そば	鶏肉辛子味噌かけ またけバター炒め アスパラサラダ
10/1(日)	豚の炊き合わせ 生姜醤油和え	鶏肉ボン酢焼き かぼちゃの甘煮 和風スパゲティサラダ	アジりごま焼き いんげん炒め のり佃煮
10/2(月)	肉団子 なめ茸おろし	三色丼 塩昆布和え 杏仁豆腐	豚玉煮 じゃがいもたらご炒め 漬物
10/3(火)	スクランブルエッグ もやしサラダ	ちゃんちゃん焼き かぶのスープ煮 酢の物	麦とろご飯 鶏の山椒照り焼き 切干大根煮
10/4(水)	鶏そぼろ信田 和風ドレ和え	けんちんうどん エビシユマイ バナナ	カレーの煮つけ 青菜のコンソメ炒め 梅びしお
10/5(木)	目玉焼き風 煮びたし	白身魚のフライ チキン入りサラダ オレンジ	豆腐チャンプルー ビーフン炒め シラス和え
10/6(金)	高野豆腐の卵とじ くるみ和え	豚キムチ ツナじゃが 中華ドレ和え	サバの味噌煮 おかつ炒め 煮豆
10/7(土)	ニシン甘露煮 ゆかり和え	タラトマトソースかけ マカロニのスープ煮 ポテトサラダ	豚野菜巻き アスパラソーテー みかん缶
10/8(日)	がんもの煮物 カリフラワーサラダ	五目ご飯 赤魚のこあんかけ きんぴらごぼう 華風和え	擬製豆腐 キャベツのツナ和え ごま昆布
10/9(月)	ウイナー野菜炒め しその実和え	冬瓜のかにかまあん 青ドレ和え	鶏バブリカ焼き 根菜煮 漬物

9月も厳しい残暑が予想されますが、疲れやだるさを感じていらっしゃる方多いのではないのでしょうか。もしかすると、ビタミン不足が原因かもしれません。

主食となる米・パン・めん類などはエネルギーの元となりますが、これら糖質をエネルギーへ変換するにはビタミンB1が必要不可欠です。豚肉やうなぎなどに多く含まれます。しっかり食べているのに元気がでないという時には、食べたものがエネルギーとして活用できていない可能性があるため併せて摂るといいでしょう。また、水に溶けやすい性質があります。水を使った調理法ならば、片栗粉をまぶして膜をつくることで損失を抑えられますし、汁ごと食べられるスープにするのもいいと思います。余分なものは尿として排泄されてしまうので、毎日摂ることも大切です。

なお、アルコール代謝にもビタミンB1を要しますが、枝豆にも比較的多く含まれているので、お酒を飲むときにはセットにするのをおすすめします。 管理栄養士 小川

【問題】消費期限は傷みやすい食品に表示され、過ぎたら食べない方がよい期限となりますが、賞味期限はどんな意味のある期限でしょうか。
 ※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】「ビタミンB1」
 ビタミンB1は身体に留めておくことができません。継続して摂ることが必要です。