



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

紅葉が一段と色を増し、本格的な寒さに向かう季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。利用者の皆様におかれましては「寒くなってきたね…」と冬の訪れを聞いていらっしゃる様子です。また、新型コロナウイルス感染症だけではなく、インフルエンザやノウイルス等の感染症の流行する季節でもあります。職員一同、今まで以上に感染症の予防に努めながら、利用者の皆様が安心して日々を楽しく過ごして頂けるよう努めてまいります。皆様におかれましても体調を崩されることなく、健康で過ごして頂けるようお祈り申し上げます。

11月の行事予定

・たい焼き屋さん

※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

【🎃ハロウィン🎃】

31日(火)にハロウィンパーティーを開催いたしました。

仮装した職員が入居者様にお菓子を配りに「何うと「かわいい」「いつもと違って誰かと思ったよ」と皆様驚かれ興奮気味のご様子でした。

その後お配りしたお菓子を「すごくおいしい!」「ありがとう」と嬉しそうに召し上がっていらっしゃいました。

来年も楽しみにしててください!



【秋の味覚祭】

19日(木)琥珀ユニット、翡翠ユニット合同で秋の味覚祭(生さんま、モンブラン提供)を開催いたしました。

職員も炭で生さんまを焼くのは初めて!焼き加減など苦労はしましたが、入居者様から「火力は強すぎず途中でいじらない。じっくり生さんまは焼くんだよ」「若い人はさんまも焼けないのか」「やっぱりさんまの匂いは良いね」など叱咤激励を受けながらとても有意義で思い出に残る時間をご一緒に過ごすことが出来ました。

今後も季節の移り変わりを感じていただくために様々な行事を企画し、入居者様、スタッフ共に笑顔と健康で毎日を過ごしていきましょう!

次回もお楽しみに!



◎ 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

【大運動会】

日頃の「リハビリ」の成果が試される、秋の大運動会を開催致しました。

紅組と白組に分かれてのチーム戦、玉入れやスプーン競争、パン掴み競争と職員による風船割り競争、どの試合も白熱した展開となりました。

なかでもスプーン競争は、もう一度やりたいと再試合の希望があるほど白熱し、ボールを渡すにも慎重で真剣な表情、周りの応援にも力が入っていました。

今年の運動会は白熱の末、引き分けとなり笑顔で幕を閉じました。終ってからも普段のレクリエーション活動でもやりたいと余韻に浸られておりました。



【ハロウィン】

30日(月)・31日(火)とハロウィンイベントを開催しました。

仮装した職員と一緒に壁掛け写真フレーム作りをしていただくと、皆様とても楽しそうに飾り付けをされておられました。

レクリエーションの最後には、ハロウィン特製おやつを召し上がっていただきながら、お菓子のプレゼントもさせていただきました。皆様「嬉しい」と、とても喜んでくださいました。

11月 デイサービス行事予定

- ・16・17日 紅葉ドライブ
- ・20日 お芋の日
- ・22日 箱の中は…
- ・24・25日 のど自慢大会
- ・28日 豚汁の日
- ・29日 誕生会

予定献立(11/10~12/9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
11/10(金)	納豆 白菜の煮浸し	魚の香草パン粉焼き チキン入りサラダ オレンジ	吉野煮 ほうれん草炒め ごま昆布	11/26(日)	野菜角煮 生姜醤油和え	鶏の有馬焼き さつまいもレモン煮 ちくわのごま和え	夕の菜種焼き 大根の煮物 煮豆
11/11(土)	二色パン ウイナー フレンチドレ和え	豚の生姜焼き かぶのとりみ煮 ずんだ和え	かに玉 五目麻婆春雨 黄桃缶	11/27(月)	柚子おろし肉団子 かにかまサラダ	ホツケの塩焼き きのこの炒め物 みかん	鶏の幽庵焼き じゃがいもの炒め物 なめ茸
11/12(日)	がんもの煮物 くるみお和え	サケわかめご飯 鶏の甘酢あんかけ さといもゆずしょうゆ煮 みかん	ロールキャベツ 魚肉ソーセージ炒め レンコンサラダ	11/28(火)	豆腐真丈の煮物 のり佃和え	味噌ラーメン ナムル キウイフルーツ	赤魚のおろし煮 青菜の炒め物 うめびしお
11/13(月)	豚肉の炊き合わせ もやしの和え物	きのこほうれん草のカレー シーザーサラダ 抹茶プリン	麦とろご飯 メバルの煮付け 厚揚げ和風ステーキ	11/29(水)	厚焼き玉子 土佐ポン酢和え	鶏肉のピザ焼き 花野菜炒め コーヒージェリー	豚肉の高菜炒め 切干大根煮 洋ナシ缶
11/14(火)	ハムエッグ キャベツサラダ	マスの塩焼き 金平ごぼう キウイフルーツ	豚肉のすりごま炒め かぼちゃの煮物 のり佃煮	11/30(木)	サケの塩焼き ブロッコリーサラダ	揚げ鶏のねぎソース 野菜炒め 海藻サラダ	炒り豆腐 ビーフン炒め 漬物
11/15(水)	鶏そぼろ信田 しその美和え	ちくわ天うどん 冬瓜桜エビあんかけ ぶどうゼリー	豚肉野菜巻き じゃがいもたらこマヨ炒め パイナップル缶	12/1(金)	納豆 さといもそぼろ煮	白身魚の南部焼 ぜんまいの煮物 バナナ	豚のレモンバター炒め カニカマロール 大根サラダ
11/16(木)	納豆 ウイナー炒め	鶏のからあげ ツナと野菜のトマト煮 りんご	ブリ大根 酢の物 煮豆	12/2(土)	ウイナー ツナ和え	ミートローフ スパゲティサラダ 桃ムース	麦とろご飯 カレーにんにく醤油焼き 厚揚げ生姜炒め
11/17(金)	イワシの生姜煮 ちくわの和え物	チャーハン ぎょうざ ザーサイ	あぶ卵とじ なすの味噌炒め 切干柚子和え	12/3(日)	温泉卵 茄子煮浸し	赤魚の粕漬焼き カブの煮物 なめ茸和え	鶏はちみつ焼き ツナ野菜炒め みかん缶
11/18(土)	肉団子黒酢あん わさび和え	夕のマヨコーン焼き 山菜スパゲティ いんげんレモンソテー	しくれ煮 さつまいも甘露煮 漬物	12/4(月)	魚肉ソーセージ炒め かきや和え	麻婆豆腐 中華サラダ リンゴ	他人煮 ゆず味噌こんにやく 煮豆
11/19(日)	温泉卵 塩昆布和え	鶏バブリカ焼き ツナじゃが 青ドレ和え	西京焼き かぶのうすくず煮 ほうれん草辛子和え	12/5(火)	三色高野信田 塩昆布和え	夕のマスタード焼き 大豆のトマト煮 海藻サラダ	筑前煮 ほうれん草ごま和え 漬物
11/20(月)	高野豆腐の卵とじ なめたけ	山菜なめこそば ひじき入り玉子焼き ゆず風味ムース	チンジャオロース 中華ドレ和え 洋ナシ缶	12/6(水)	ニシン甘露煮 土佐和え	きつねうどん かぼちゃのそぼろ煮 みかん	豚のポン酢炒め 大根ドレ和え ごま昆布
11/21(火)	二色パン オムレツ 大根サラダ	赤魚のバター醤油焼き 角切りサラダ バナナ	鶏の照り焼き あんかけ豆腐 たいみそ	12/7(木)	二色パン とろっとスクランブル ツナ和え	鶏の焼き肉タレ焼き じゃがいも金平 キウイフルーツ	麦とろご飯 魚の味噌焼き れんこんの炒め物
11/22(水)	納豆 さつま揚げの煮物	回鍋肉 シュウマイ カニカマ和え	魚の梅おかか焼き れんこん金平 しそ昆布	12/8(金)	はんぺんバター炒め 磯部和え	豚丼 ポテトサラダ 白菜漬物	擬製豆腐 ちくわの煮物 ピーナツ和え
11/23(木)	エビ団子の煮物 和風ドレ和え	☆セレクトメニュー☆ かつ丼 サーモンフライ丼	麦とろご飯 擬製豆腐 くるみお和え	12/9(土)	納豆 エビ団子の煮物	サバの塩焼き ひじきの煮物 リンゴ	豚ときらげの卵炒め 煮奴 洋ナシ缶
11/24(金)	二色玉 ほうれん草のごま和え	サバの味噌煮 白菜の磯和え リンゴ	鶏のピリ辛炒め はんぺんの煮物 ごま醤油ドレ和え				
11/25(土)	カニ高野豆腐煮 ピーナツ和え	アジの南蛮漬け 糸こんにやく 即席漬物	すき焼き風煮 なすの炒め物 漬物				

【問題】

「トクホ」とはなんの略称でしょう。

※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】「ノウイルス」

11月以降は、ノウイルスによる食中毒が急増いたします。ノウイルスを食品に付けないようにしっかりと手を洗い、中まで火を通すことで食中毒を予防しましょう。



茨城県が生産量日本一を誇る白菜が、旬を迎えました。漬物・和え物・鍋など幅広く使いやすい白菜ですが、みずみずしいその葉の大部分は水分でできています。カロリーはほとんどなく、わずかにビタミンやカルシウムなどを含みます。

生きるためには、食べることが基本です。しかし、食べる理由はそれだけではありません。白菜の漬物を食べて自家製の美味しい漬物や家族を懐かしんだり、大切な人と楽しい食卓を囲み人との繋がりを感じたりと、精神的な健康にも大きく影響しています。緊張感のある環境ではおいしさを感じにくく、体調不良や気分が落ち込んでいるときには食べることが苦痛となる場合もありますよね。自分らしい食生活を送ることは、生きがいにもなります。皆さまの心身の健康維持を目指し、栄養管理のサポートをさせていただきたいと思っております。

管理栄養士 小川

