



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



寒さも日毎に増します今日この頃、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

あつという間に時は過ぎ、今年も残りひと月となりました。利用者様の皆様からは「寒くなってきたね」「1年はあつという間だね」とのお声を耳にします。

12月は今年を締めくくる施設のイベントでもあるクリスマス会、餅つきなどを計画しております。

また、この時期になるとインフルエンザや風邪が流行る時期でもありますので手洗いうがいの徹底に努め、感染症対策をしっかり行っていきたいと思っております。

今年最後の1ヶ月、皆様と笑って年を越せるよう体調管理には十分気を付けてまいります。

## 12月の行事予定

・クリスマス会

・お餅つき

※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

### 【たい焼き屋さん】

20日(月)に施設行事「たい焼き屋さん」を開催致しました。

当日、待ちきれない入居者様から「たい焼きまだかな。何味があるかな」と言った会話が聞こえてきました。たい焼きを目の前にすると「大きいね。久しぶりに食べるよ」と自然と笑顔になり、入居者様同士の会話も弾んでいました。「懐かしくて美味しい焼き」と、とても喜んで頂けました。



### 【瑠璃・紅玉ユニットレク】

9日(木)に瑠璃ユニット、紅玉ユニット合同でもつ煮をご提供いたしました。入居者様からは「これなに?」「美味しい!!」などの喜びの言葉が飛び交い、職員一同とてもうれしい気持ちになりました。また、誕生日の方がおられたのでプレゼントをお渡しすると「ありがとな!」と涙を流し大喜びされておりました。次回も入居者様に喜んでいただけるユニット活動を計画したいと思っておりますので楽しみにしてください!!



### 新職員紹介



11月1日より石名坂聖孝園の水晶ユニットに配属になりました。皆様と楽しく過ごせるよう頑張ります。皆様ご指導のほどよろしくお願い致します。

【特養介護職員】草野 雅貴 (クサノ マサタカ)

### ◎ 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

### 【紅葉ドライブ】

16日(木)は紅葉ドライブに出かけてきました。気温が20℃近くにまで上がり、紅葉も見頃とはいきませんが風もなく穏やかな陽気の中、絶好のドライブ日和を迎えました。道中も賑やかに、常陸大宮市にある『レストラン山ゆり』へと向かい昼食を頂き「美味しい」「優しいお味ね」と会話も弾み中にはご飯をお替わりされた方もいらっしゃいました。『レストラン山ゆり』を後にして、そこから15分程移動し、道の駅『かわプラザ』へと足を運びました。久しぶりのお買い物か、品数の多さからなのか、目を輝かせながら買い物を楽しまれてた様子でした。



### 【箱の中身は...?】



22日(水)に「箱の中身は...?」レクリエーションを行いました。初めに落ち葉の中に隠されたドングリや葉っぱをかき分け探し出すというゲームをすすとあつという間に見つけられてしまいました。今度は箱の中に手を伸ばし手の触感だけで中身を当てるゲームに挑戦していただく恐る恐る箱の中に手を入れ「何これ」「ふわふわしてる」などの声があがるものの正解にたどり着かない様子...正解はかわいいぬいぐるみでした!!

## 12月 デイサービス行事予定

- ・1日 開設記念日
- ・7日 おでんの日
- ・15日 誕生会
- ・21日 鍋の日
- ・22日 冬至
- ・25日 クリスマス会
- ・27日 餅つき
- ・30日 忘年会

## 予定献立(12/10~1/9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
12/10(日)	サンマの生姜煮 しその実和え	ひじきご飯 鶏の二色巻き 大根とさつま揚げの煮物 花野菜和え	肉豆腐 なべしぎ 黄桃缶	12/26(火)	目玉焼き風 ボン酢和え	チーズハンバーグ さつまいもサラダ キウイフルーツ	鶏の照り焼き カブのとりみ煮 漬物
12/11(月)	鶏そぼろ信田 梅ちぎり和え	肉団子の酢豚風 春雨サラダ 杏仁豆腐	メバルの山椒焼き おでん風 煮豆	12/27(水)	納豆 麩と白菜の煮浸し	かきたまうどん ひじき煮 オレンジ	ブリ大根 じゃがいもそぼろ煮 たいみそ
12/12(火)	オムレツ マヨ醤油和え	魚の揚げ煮 華風和え いんげん生姜炒め	豚肉の味噌炒め ツナじゃが もずく酢	12/28(木)	豆腐真丈の煮物 くるみ和え	カレイの西京焼き きのこ炒め 山芋短冊和え	鶏つくね カニカマの野菜炒め 煮豆
12/13(水)	カニ高野豆腐煮 白菜柚子浸し	鶏のパン粉焼き スパゲティサラダ ジャムヨーグルト	麦とろご飯 五目卵焼き 鶏と野菜の炒め物	12/29(金)	ニシン甘露煮 ほうれん草の白和え	山菜ピラフ 豚肉野菜巻き パルメザンのサラダ	鶏と卵の野菜あん じゃがいもの炒め物 うめひしお
12/14(木)	肉団子 ソーセージ炒め	塩ラーメン エビシユマイ バナナ	アジのすりごま焼き 大根の土佐煮 漬物	12/30(土)	豚の炊き合わせ なすの煮浸し	鶏のねぎ塩焼き ぜんまいの煮物 みかんヨーグルト	ちゃんちゃん焼き風 さつまいもレモン煮 漬物
12/15(金)	納豆 さといもそぼろ煮	サバの味噌煮 炒り豆腐 キウイフルーツ	豚の甘辛炒め なすのオイスターソース	12/31(日)	三色高野しのだ おからサラダ	年越しそば カニ風味卵巻き 桃ムース	麦とろご飯 豚こら炒め 野菜角煮
12/16(土)	花五目卵巻 なめ茸おろし	鶏のクリームソースかけ いんげんの炒め物 サウザンドレ和え	タラのボン酢焼き 金平ごぼう しそ昆布	1/1(月)	エビ団子の煮物 煮浸し	赤飯 おせち盛り合わせ お雑煮風	味噌肉じゃが ほうれん草の炒め物 黒豆
12/17(日)	アサリと野菜の煮物 ゆかり和え	焼き肉のたれ炒め 糸こんにゃくの煮物 かぼちゃサラダ	松風焼き 冬瓜の煮物 うめひしお	1/2(火)	ニシン甘露煮 紅白なます	散らし寿司 揚げ豆腐とそぼろあん きのこサラダ	ホワイトシチュー ごぼう炒り煮 浅漬け風
12/18(月)	がんもの煮物 割干大根のお浸し	にゅうめん 厚焼き玉子 りんご	魚のレモン醤油焼き ずんだ和え 花野菜ドレ和え	1/3(水)	肉詰めいなり煮 白菜おひたし	炊き寄せご飯 サワラの柚子みそ焼き かぼちゃの汁煮 のっぺい汁	麦とろご飯 他人煮 じゃこ炒め
12/19(火)	二色パン ハムエッグ ツナサラダ	おからご飯 マスの塩焼き 切り昆布炒め煮 ボン酢和え	味噌煮込み 高菜和え 白桃缶	1/4(木)	ハムソテー なめ茸おろし	サバの竜田揚げ 五目煮豆 春雨サラダ	豚と玉ねぎの卵とじ 和え物 のり佃煮
12/20(水)	ウイナー シラス和え	☆セレクトメニュー☆ ユーリンチー タラの竜田中華風	麦とろご飯 赤魚の粕漬焼き さつま揚げの煮物	1/5(金)	肉団子柚子おろし 麩と白菜の煮浸し	チキンはちみつ焼き ちくわ金平 花野菜サラダ	南部焼き 揚げなす煮 マンゴー
12/21(木)	納豆 切干大根煮	魚のしそ焼き 豆腐のきのこあん 野菜ドレ和え	豚の生姜焼き なると煮 漬物	1/6(土)	生揚げそぼろ煮 磯部和え	アジのネギみそ焼き れんこんの土佐煮 ボン酢和え	豆腐ハンバーグ さつまいもレモン煮 漬物
12/22(金)	イワシの生姜煮 ゆずみそ和え	メンチカツ カレー炒め バナナ	チキンはちみつ焼き かぼちゃの甘煮 のり佃煮	1/7(日)	肉詰めいなり煮 マグロフレーク和え	タラの香草パン粉焼き たらこスパゲティ ハムサラダ	麦とろご飯 けんちん煮 野菜ソテー
12/23(土)	温泉卵 かくや和え	肉じゃが れんこんの金平 梅和え	カレイの幽庵焼き 鶏そぼろ和え 煮豆	1/8(月)	さつま揚げの炒め煮 おからサラダ	鶏のクリームソースかけ ツナじゃが煮 中華和え	魚のマネーズ焼き ひじき煮 白桃缶
12/24(日)	肉団子黒酢あん ごまドレ和え	タラの菜種焼き バター醤油炒め スパゲティサラダ	ホコロー 厚揚げの中華煮 パイン缶	1/9(火)	二色パン オムレツ コンソメ煮	幽庵焼き なると煮 リンゴ缶	肉豆腐 青菜の炒め物 のり佃煮和え
12/25(月)	高野豆腐の煮物 生姜醤油和え	☆クリスマスメニュー☆ サンドイッチ フライドチキン等	アジのもろみ焼き ほうれん草おろし和え ごま昆布				

### 【問題】

1年に2度旬を迎える、お祝いに欠かせない魚といえばなんでしょう。  
 ※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】「特定保健用食品」

トクホとは、その成分の有効性や安全性が科学的に証明され、消費者庁長官の許可のもと、特定の効果が期待できる旨の表示ができる食品です。

最近はコンビニやスーパーなどで手軽に手にすることができるので、ご自身の健康上の悩み合わせて、トクホ商品を召し上がる方も多いのではないのでしょうか。

ちなみにトクホは食品であり、医薬品とは違って疾病の治療・治癒・予防を目的とするものではありません。また、「食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。」との記載があることにお気づきでしょうか。食生活の見直しを前提とし、健康のサポートとして適切に用いることで、よりよい効果を期待することができます。

年末年始は楽しい食卓を囲んで、特別なひと時としたいですね。しかし健康でない楽しむこともできないので、皆さまと一緒に少しでも健康も意識したいと思っております。

管理栄養士 小川