



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: ishinaizaka-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



寒さもと段落し、ようやく桃の節句の季節となりましたが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。利用者様からは「段々あったかくなってきたね。でも寒い日もあるね。」と話している姿が多く見受けられます。先月の節分では職員が鬼に変装し各ユニットをまわり、入居者様方「鬼は外、福は内。」と言いながら鬼退治をしてくださいました。また、今月はひなまつりがあり、ひな人形を飾ることを楽しみにされている方が多くいらしました。新型コロナウイルスの流行も再度猛威をふるっておりまだまだ油断できない日々が続いております。ご利用者様の体調管理には十分に気を付け、お部屋の温度や湿度の環境を整え体調を崩すことなく、元気に過ごして頂けるよう努めてまいります。

3月の行事予定

・ひなまつり

※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

【節分】

3日(土)に節分を開催しました。鬼に変装した職員が各ユニットをまわり、豆の代わりにボールを投げたいたくと、皆様「鬼は外～福は内。」と勢い良く投げ那気な声ながらも楽しんでいる様子でした。利用者様の中には「ここから中には入っちゃダメだよ。入ったら福が来なくなっちゃうから。」と豆まきについて教えてくださる方もおりとても勉強になりました。これからも皆様を楽しめる行事を開催していきます。



【寿司三昧】

15(木)の昼食時にお寿司を提供しました。沢山の種類のお寿司をご覧になり「どれにしようかな。」と悩まれている様子でした。召し上がり始めると、皆様「美味しい、美味しいね。たまにはいいね。」ととても満足されていました。昼食後「また食べたいな。私お寿司好きなんだ。」と話されるご利用者様もいらっしゃり、またいつか必ず「寿司三昧」を開催することをお約束しました。

皆様美味しく召し上がり、笑顔になられている様子を、職員一同元気をもらえました。これからも皆様笑顔になり喜んでいただける企画を考えてまいります。



◎ご家族様へのごお願い◎

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ご面会ですが事前予約制になります。また、従来の窓越しご面会も継続しております。ご不明な点等詳細につきましては、お手数でも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

【バレンタインデー】

14日(水)はバレンタインデーにちなんでハートの絵合わせゲームを行いました。「ハッピーバレンタイン!」の掛け声が始まり、大小色違いのハートを合わせていたのですが「あれ?色が違う」「大きさが違う?」と形を揃えるのに悪戦苦闘されていました。ゲームを楽しんでいた後は、かわいいういすの形をした和菓子ををご用意しました。「かわいくて食べられないわ」との声も聞かれましたが、しっかりと召し上がられて満足して頂けた様子です。



【寿司バイキング】

15日(木)の昼食に、お寿司バイキングを開催しました。昼食前には、お寿司のメニューを眺めながら、「何があるのかな?」「どれくらい食べられるかな?」と頭を悩ませていましたが、食べ始めると職員からの「お代わりはいかがですか?」との声掛けに、「こっちはお願い!!」「このお寿司はまだある?」とホールのおちろちろから声があがり、杞憂に終わった様子。なかには「もうお腹いっぱい!」と、普段以上に召し上げられた方もおられ、皆様にご満足いただけた様子でした。



3月 デイサービス行事予定

- ・ 2日 ひな祭り
- ・ 14日 ホワイトデー
- ・ 15日 お菓子釣り
- ・ 18日 誕生会
- ・ 20日 おしるこの日
- ・ 23日 箱の中身は...

予定献立(3/10~4/9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
3/10(日)	豚ひき肉の炒め物 梅和え	豆ご飯 鶏の山椒焼き キャベツの煮物 ポチ和え	あぶ卵とじ じゃこ煮 塩炒め	3/26(火)	エビ団子の煮物 塩昆布和え	揚げ魚の甘辛煮 中華風炒め 和風マカロニサラダ	肉じゃが 竹の子土佐煮 マヨ和え
3/11(月)	がんもの煮物 小松菜海苔和え	たぬきそば 連根ごんにゃく煮 野菜のトマト煮	南部焼き 田楽 漬物	3/27(水)	はんぺんバター焼き 揚げなす煮	ハヤシライス たらこパグティ 杏仁豆腐	白粥塩焼き 白菜の煮物 マンゴー
3/12(火)	イワシおかか煮 カニカマサラダ	鶏の甘酢あんかけ 野菜のトマト煮 フレンチサラダ	しぐれ煮 和風ロールキャベツ 洋ナシ缶	3/28(木)	高野豆腐の煮物 煮浸し	親子焼き なると煮 海苔和え	筑前煮 辛子和え うずら豆
3/13(水)	五目信田煮 ブロッコリーなめ茸和え	魚のおろし煮 ぜんまいゆめ煮 わかめの和え物	すき焼き風煮 さつまいもレモン煮 ごま醤油和え	3/29(金)	鶏そぼろ信田 甘酢和え	☆セレクトメニュー☆ ツナカレーピラフ カレーうどん・そば	回鍋肉 中華煮 リンゴ缶
3/14(木)	柚子おろし肉団子 煮浸し	エビチリ風 ピーナツ和え 漬物	ツナボトフ いんげんの金平 大豆サラダ	3/30(土)	お魚さつまいもの煮物 お浸し	フライ盛り合わせ 豆腐の野菜あんかけ きのこサラダ	スペイン風オムレツ 大根千切り炒め 花野菜サラダ
3/15(金)	野菜卵とじ 和風サラダ	菊ごはん タラの利休焼き きざみ昆布のやわらか煮 わかめ和え	ウイナー炒め 大根サラダ ういす豆煮	3/31(日)	いわしゴマ味噌煮 梅おかか和え	カレイの煮付け さつまいも柚子味噌煮 くるみお浸し	鶏の治部煮 ガーリックソテー ザーサイ
3/16(土)	さつまいもそば煮 おかか和え	チキンカツ じゃがいも七味煮 白桃缶	擬製豆腐 ピーマンのじゃこ炒め ずんだ和え	4/1(月)	ニシン甘露煮 じゃが芋の金平	五目チャーハン 揚げ鳥のマリネ ナムル	麻婆茄子 さつまいも豚の甘辛煮 キャベツその美和え
3/17(日)	肉詰めいなり煮 オクラの和え物	プリの照り焼き 五色金平 和え物	吉野煮 カレー炒め 小松菜のお浸し	4/2(火)	炒り卵 おかか炒め	ビーマンの肉詰め ツナサラダ キウイフルーツ	アジの塩焼き 冬瓜かニ風味あんかけ わかめの酢の物
3/18(月)	野菜角煮 ゆかり和え	八宝菜 麻婆春雨 いんげんのごま和え	鶏の梅照り焼き 青菜の炒め物 リンゴ缶	4/3(水)	スクランブルエッグ 小松菜のなめ茸和え	カレイの煮付け ごぼうサラダ バター醤油ソテー	和風ハンバーグ じゃが芋トマト煮 おかか和え
3/19(火)	納豆 白菜の煮浸し	おかめうどん さつまいもレモン煮 海藻サラダ	アジなげみそ焼き ひじきの煮物 山菜なめ茸和え	4/4(木)	納豆 五目卵の花	八宝菜 ぜんまいゆめ煮 玉子サラダ	サケの塩焼き きんぴらごぼう 甘夏みかん
3/20(水)	二色パン とろとオムレツ コーンサラダ	はんぺんチーズフライ かぼちゃ小倉煮 かやく和え	スタミナ炒め 五目豆煮 パイナップル缶	4/5(金)	いわしごまみそ煮 野菜炒め	ビビンバ チョレギサラダ 温泉卵	擬製豆腐 切昆布の炒め煮 漬物
3/21(木)	ザンマイ昆布煮 菜の花辛子和え	鶏飯 エビシウマイ 桃ヨーグルト	千草焼き 豆腐の野菜あんかけ しそ昆布	4/6(土)	さつまいも揚げ煮 おろし和え	肉うどん 大豆サラダ バナナ	たらの香草パン粉焼き ころも モロヘイヤおかか和え
3/22(金)	白菜とエビの中華煮 ちくわの和え物	チキンマスタート焼き きのこソテー さつまいもサラダ	アカウオの煮付け 青菜の炒め物 チョレギサラダ	4/7(日)	肉じゃが 青菜の和え物	麦とろご飯 赤魚の甘酢あん 中華サラダ	蒸し鶏の辛子味噌かけ 南瓜の海老あんかけ 浅漬け
3/23(土)	豆腐真文 卵の花	幽庵焼き 切干とベーコン炒め煮 棒々鶏	鶏と野菜の煮物 キャベツと卵のソテー わかめの酢の物	4/8(月)	豆腐ふわふわ揚げ 海苔和え	白身フレンチソース ふきと筍の土佐煮 いんげんごま和え	ロールキャベツ ジャーマンポテト リンゴのコンポート
3/24(日)	黒酢魚ミートボール ごまドレ和え	チンジャオロース 厚揚げの旨煮 ポテトサラダ	麦とろご飯 魚の磯辺焼き ベーコンソテー	4/9(火)	納豆 ビーフン炒め	ポークカレー コーンスープサラダ オレンジ	赤魚の味噌マヨ焼き ほうれん草の白和え 大学芋
3/25(月)	納豆 金平ごぼう	しめじ御飯 魚の葱味噌焼き 含め煮 生姜醤油和え	五目煮 しらたきのたらこ炒め 洋ナシ缶	今年初めには能登半島地震、そしてこの時期になると東日本大震災を思い出します。様々な課題が浮き彫りとなり、生活の基本の一部である食についても不安を感じられたかと思いますが、日常で使えるローリングストックは非日常にも役立ちます。災害時にまず必要となるのが水分とエネルギー、次いでたんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維が必要となり、これらの不足は体調不良につながります。日頃から米や乾麺等の主食と、水や野菜ジュースなどを多めに購入しておくといでしょう。そのほか、肉や魚の缶詰、レトルトのおかず、乾物、バーやゼリー状の栄養食品などもおおすすめです。災害時には心身の疲弊から、喉を通らないこともあるでしょう。慣れているものであれば、食べられるかも知れません。			

【問題】
 抗酸化作用や殺菌作用を持つ「カテキン」は、緑茶とほうじ茶のどちらに多く含まれるでしょう。
 ※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】「ローリングストック」
 日常的に購入するものを少し多めに買い置きしておけば、いざという時にも食品を切らすことなく安心して過ごすことができ、心と体にゆとりをもつことができます。

当施設でも、非常食を常備しています。使わずに済むことを願いますが、もしもの備えで皆さんの生活をサポートいたします。 管理栄養士 小川