

石名坂聖孝園だより

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

4月になり、春の訪れを感じる季節となりました。桜の花が咲き誇り新年度スタートへの期待が高ま中、利用者様、ご家族様もますますのご健康のことと存じます。

今月は施設のイベントとして「お花見バスハイク」を計画しております。より多くの方々に参加していただき、春の陽気や風を肌で感じ、美しく咲き誇る桜の花や新緑を觀賞していただき春を感じてもらえたらと思っております。

これからの季節、暖かくなり過ごしやすくなっていきますが、新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症の情報をまだまだ耳にします。これからも職員一同、利用者様方の体調管理には細心の注意を払い健康で充実した日々をすごしていただけるよう努めてまいります。

4月の行事予定

・お花見バスハイク

※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

【ひな祭り】



3日(日)にひな祭りのお祝いを開催いたしました。玄関ホールに飾らせていただいたひな人形をご覧になると「きれいだね」「私のひな人形はね…」と会話も弾まれておりました。

昼食にはさくらでんぶのピンク、錦糸卵の黄色と明るい色で彩られたちらし寿司を提供させていただき、皆様「わー、きれい」「美味しそう」と喜ばれ召し上がっていらっしゃいました。また、おやつにはピンク、白、緑色の雛あられを「懐かしいね」と昔を思い出されながら召し上がっている様子でした。

雛あられの由来といたしましてピンクには生命、白には雪の大地、緑には木々の芽吹きの意味があり、この3色の雛あられを食べることで自然のエネルギーを得て元気で丈夫に過ごせるという意味があるそうです。

ひな祭りは病気や事故から守り、元気で幸せになるようお祝いの気持ちや願いを込める日とのことなので、また一年間、病気にからず健康に過ごされるようお祈りいたします。

デイサービスセンター

【ひな祭り】

2日(土)は、流し雛を模ったひな祭りの作品作りをしました。

折り紙で作った男雛と女雛にそれぞれお顔を描いてもらいました。皆様、「ポイントはまつ毛よ」「可愛い口紅をつけてね」と個性豊かに可愛らしく仕上げておりました。

作品作り後はお雛様の形をした和菓子をご用意しました。お菓子を目の前にして「可愛すぎて食べられないよ」との声が聞こえてきましたが、しっかりと召し上がられておられご満足いただけた様子です。



【お花見ドライブ】

27日(水)は、太田方面へお花見ドライブに行ってきました。

前日の悪天候が嘘のような快晴に恵まれ、絶好のドライブ日和となりました。

泉福寺の枝垂れ桜に向かう道すがら、所々に咲き誇る菜の花や、梅や桃の花が皆様の目を楽しませていました。

残念ながら、寒い日が続いたことで桜の開花はまだでしたが、その枝垂れ桜の荘厳な姿にいたく感動され、「桜が咲いたら見たい!」との声が上がリ、職員一同、桜の花をまとった優美な姿を是非とも、皆様に見ていただきたいとの思いでいっぱいです。



4月 デイサービス行事予定

- ・ 2日 お金クイズ
- ・ 4日 どんぶり焼きの日
- ・ 12日 パン食い競争
- ・ 16日 ダーツの日
- ・ 17日 お菓子の日
- ・ 25日 誕生会



予定献立(4/10~5/9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
4/10(水)	二色バン ハムソテー バナナ	ホッケの塩焼き 炒り豆腐 白菜漬	野菜オムレツ ビーフシチュー風 なすの漬物	4/26(金)	厚焼き玉子 ツナソテー	カツカレー 海藻サラダ 杏仁豆腐	麦とろご飯 カレーの五目あんかけ 漬物
4/11(木)	ツナじゃが もやしのナムル	麻婆豆腐 バンバンジー れんこん煮	カレイのムニエル ブロッコリー・カニカマあん 菜の花のお浸し	4/27(土)	いわしおかつ煮 ピーナツ和え	赤魚の唐揚げ 生揚げと大根の煮物 キウイフルーツ	餃子 じゃがいものそぼろ煮 お浸し
4/12(金)	はんぺん卵とじ キャベツの梅和え	麦とろご飯 アジの南蛮漬 切干大根炒め煮	和風ミートローフ 青菜の中華炒め物 白桃缶	4/28(日)	肉じゃが なめ茸おろし	クリームコロッケ ほうれん草の炒め物 りんごのコンポート	サバの塩焼き 中華炒め 湯豆腐
4/13(土)	納豆 金平ごぼう	とんかつ フキと厚揚げの炒め煮 花野菜のサラダ	サバの味噌煮 白菜のソテー うどの酢の物	4/29(月)	納豆 野菜炒め	ちゃんちゃん焼き風 筍の土佐煮 和風サラダ	鶏肉のピザ風焼き 春菊辛子和え 里芋の柚子味噌煮
4/14(日)	いなり煮 なめ茸おろし	桜ごはん 牛肉の山椒炒め 若竹煮 菜の花の辛子和え	カレイの梅煮 なす炒り りんご缶	4/30(火)	ソーセージソテー いんげんの和え物	スパニッシュオムレツ 揚げ出し豆腐 きのこのおろしポン酢	麻婆茄子 ナムル 黄桃缶
4/15(月)	目玉焼き ほうれん草ごま和え	五目あんかけうどん ごぼうサラダ あんみつ	赤魚の煮付け 青菜の炒め物 金時豆	5/1(水)	にしん甘露煮 ピーマンの炒め物	はんぺんチーズフライ なすのミートソースがけ オレンジ	ロールキャベツ さいの目の胡麻味噌煮 おくらおかつ和え
4/16(火)	鶏団子の中華煮 小松菜の煮浸し	メバルの幽庵焼き 揚げなすポン酢かけ オレンジ	エビのチリソース 豚肉甘辛炒め のりの佃煮	5/2(木)	肉団子黒酢あん ブロッコリーのごま和え	牛丼 ほうれん草のなめ茸おろし フルーツヨーグルト	ホッケの塩焼き ひじきの炒め煮 白菜のお浸し
4/17(水)	さんま甘露煮 野菜炒め	ハヤシライス フレンチサラダ 抹茶ババロア	肉じゃが 卵豆腐 おくらおかつ和え	5/3(金)	玉ねぎの卵寄せ わさび和え	鶏のから揚げ 切り昆布炒め煮 酢味噌和え	ブリ大根 金平ごぼう みかん缶
4/18(木)	納豆 ひじき煮	かつ煮 金平大根 刻み芋	カレイのレモン風味 冬瓜の煮物 お浸し	5/4(土)	ニラ玉 みぞれ煮	サケのポテトマヨ焼き ピーナツ和え 漬物	和風おろしハンバーグ さつまいもとリンゴの甘煮 ハリハリ漬
4/19(金)	温泉玉子 キャベツのソテー	煮込みハンバーグ ナポリタン ポテトサラダ	チンジャオロース エビサラダ 洋ナシ缶	5/5(日)	納豆 おかつ炒め	オムライス コールスローサラダ キウイフルーツ	カレイの煮付け 油菜の菜種和え 昆布豆
4/20(土)	オムレツ コンソメ煮	筍ごはん サバの塩焼き 南瓜のいとし煮 漬物	鶏はちみつ味噌焼き クリームシチュー ほうれん草ソテー	5/6(月)	スクランブルエッグ ほうれん草バターソテー	サバの竜田揚げ 豚の甘辛煮 漬物	蒸し鶏の辛子味噌かけ ぜんまい炒め煮 フルーツカクテル缶
4/21(日)	厚揚げ煮 しらすおろし	酢豚 中華サラダ バナナ	サケのマヨネーズ焼き きのご炒め 生姜醤油和え	5/7(火)	カニの高野豆腐煮 塩昆布和え	天ぷらそば 玉子サラダ コーヒーゼリー	味噌煮込み 山芋サラダ ごま昆布
4/22(月)	肉団子旨煮 みぞれ和え	白身フライ くるみ和え ブロッコリー炒め物	ポークケチャップ さつまいもサラダ 春菊の土佐和え	5/8(水)	イワシの梅しそ煮 オクラのおかつ和え	チキンカレー ツナサラダ オレンジ	カニ玉 おでん風煮 大豆サラダ
4/23(火)	アジの塩焼き キャベツの磯和え	味噌チャーシュー麺 餃子 ヨーグルト	中華炒め あぶら卵とじ パイナップル缶	5/9(木)	そぼろ煮 三色和え	照り焼きチキン フキの土佐煮 メロン	タラの香草パン粉焼き いんげんごま和え 漬物
4/24(水)	納豆 金平ごぼう	ミートローフ 切り昆布炒め煮 シーザーサラダ	ブリの照り焼き 青菜とエビのソテー 甘夏みかん缶				
4/25(木)	ソース炒め なめ茸おろし	☆セレクトメニュー☆ エビピラフ 鶏南蛮うどん・そば	親子煮 ポン酢和え みたらしさつまいも				

【問題】

ナトリウムには、血圧を下げる作用がある。○か×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】「緑茶」

カテキンはほうじ茶にも含まれますが、カテキンがより多く含まれる緑茶を飲むことで 殺菌効果も期待できます。

寒暖差の大きいこの季節は体調管理も難しいと思いますが、そんな時にはお茶もおすすめて。もう少し過ぎると、茨城でも新茶の季節を迎えます。

急須で淹れたお茶を飲めば、ほっとしてリラックスできますね。特に新茶や玉露に多く含まれるうまみ成分が関与するので、低めの温度で淹れるといいそうです。一方で、渋み成分のカテキンは、日に当たるほど多くなるので夏に摘む二番茶や三番茶に多く含まれ、高めの温度で淹れることで抽出できます。カテキンには殺菌作用があるので、食後に飲めば、口臭予防や口腔内を清潔に保つ効果が期待できます。また、当施設では食事やおやつの時間にほうじ茶を提供しています。緑茶を、さらに高温で焙じたものです。比較的相性の悪いお薬がなく、おいしさを保ちやすい利点があります。

どちらにも良さがあるので、それぞれの効果で選んでみてはいかがでしょうか。

管理栄養士 小川

新職員紹介



3月16日より石名坂聖孝園の真珠ユニットに配属になりました。心地よく楽しい時間を過ごせるよう、頑張っていきます。皆様ご指導のほどよろしくお願い致します。

【介護職員】古市 啓太(フルイチ ケイタ)

◎ 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。