



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

暦の上では立夏を過ぎ、汗ばむ日も多くなってまいりましたが皆様いかがお過ごしでしょうか。利用者様におかれましては外の景色をご覧になり「今日も暖かそうだね」「すっかり春だね」と春の訪れを感じられている様子です。4月初旬にはお花見ドライブを開催し、久しぶりの外出に皆様大変喜ばれていらっしゃいました。まだまだ気が抜けない日々が続いておりますが、皆様が一日でも多く、笑顔のあふれる日々を過ごせるよう努めてまいります。感染症対策等でご心配・ご迷惑をおかけ致しますが、今後ともご支援ご協力のほどよろしくお願いいたします。寒暖差のある季節になりますので皆様も体調にはお気をつけてお過ごしください。

5月の行事予定

・たこ焼き屋さん

※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

【お花見バスハイク】

3日(水)、5日(金)にお花見バスハイクに外出しました。一日目は阿漕ヶ浦公園でお花見をしながら、現地でお弁当も食べながらリフレッシュして頂きました。皆さん桜を目の前にすると足取りが軽くなり、表情豊かな笑顔もみられました。お花見を楽しんでいる方も居て大賑わいなお花見日和でした。



二日目のお花見は、厳しい寒さだった為ドライブへ変更になりました。園を出発して日立駅方面へ向かい、平和通りを経由して神峰公園に向かいました。市内の桜はまだ早かった様子でしたが、ドライブ中の景色も楽しみながらの外出になりました。帰園後は、交流ホールでお弁当を食べて、レクリエーションを行いました。職員手作りの桜もあり、華やかな雰囲気でした。



デイサービスセンター

【お花見】

待ちに待った桜の開花の報せを受けて、デイサービスでは8日(月)・10日(水)に泉福寺の枝垂れ桜を見に行きました。薄ピンク色4の桜の花を纏った枝垂れ桜の優雅な姿に、皆様から「すていわ」「この桜を見られて良かった」と感嘆の声があちらこちらからあがっていました。



枝垂れ桜を背景にした記念撮影では、荘厳な桜に負けない素晴らしい笑顔を見せていました。



11日(木)は常陸太田市の世矢地区の公民館の桜を見に行きました。手が届きそうなほど間近で見られる立派な桜の木に、「こんなに良い思いをできるなんて幸せ」とおっしゃる、利用者様のはしゃいだ姿が見られました。



「お花見ができてとても良かった」との声があがり、ご満足いただけただけの様子でした。

5月 デイサービス行事予定

- ・ 1日 八十八夜
- ・ 7日 お好み焼きの日
- ・ 9日 アイスcreamの日
- ・ 16日 ダーツの日
- ・ 25日 プリンの日
- ・ 30日 誕生会



石名坂聖孝園のデイサービスへ配属になりました。皆様と楽しい時間を過ごせるよう頑張っていきたいと思っておりますので、ご指導よろしくお願い致します。

【介護職員】高見 元気 (タミゲン)

新職員紹介



4月1日より石名坂聖孝園の琥珀ユニットに配属になりました。一生懸命頑張りたいと思っております。よろしくお願い致します。

【介護職員】矢吹 夏海 (ナツキ ナツミ)



4月1日より石名坂聖孝園の事務補助員になりました。分からないことばかりで、ご迷惑をおかけするかもしれませんが、よろしくお願い致します。

【事務職員】谷田川 深央 (カカワ ミオ)

◎ 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。



予定献立(5/10~6/9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
5/10(金)	二色パン 焼きビーフン	白身魚の唐揚げ ニラ玉 白菜ソテー	すき焼き風煮 切干大根煮 里芋柚子味噌和え	5/26(日)	納豆 ひじき煮	豚の生姜焼き 蓮根煮 酢の物	サワラのねぎ味噌焼き 里芋の煮物 キャベツの即席漬け
5/11(土)	野菜角煮 なめ茸和え	麻婆豆腐 バンバンジー 大学芋	アジの南部焼き 南瓜の海老あんかけ 油菜のお浸し	5/27(月)	豚肉ソースステーキ おかつ和え	赤魚のおろし煮 筍の煮物 桃ヨーグルト	煮込みハンバーグ シーザーサラダ 金平大根
5/12(日)	炒り卵 金平ごぼう	サケのポテマヨ焼き ぜんまい炒め煮 白花豆	焼き鳥風 春雨の中華炒め きこのサラダ	5/28(火)	目玉焼き 刻み芋ボン酢かけ	鶏のはちみつみそ焼き 卵豆腐 ほうれん草ソテー	アジ塩焼き 大根のゆず味噌かけ フルーツカクテル缶
5/13(月)	アサリのしぐれ煮 花野菜のサラダ	鮭ちらし寿司 筑前煮 さつまいもサラダ	エビのチリソース たらこ炒め 春菊のお浸し	5/29(水)	サバ味噌煮 もやしの和え物	和風ミートローフ ツナサラダ オレンジ	スパニッシュオムレツ 南瓜の甘煮 漬物
5/14(火)	納豆 切干大根煮	鶏の唐揚げ マカロニサラダ キウイフルーツ	プリの煮付け 胡麻酢和え 漬物	5/30(木)	二色パン ベーコンソテー 洋風煮	肉じゃが アスパラサラダ キウイフルーツ	赤魚の粕漬焼き 根菜煮 辛子和え
5/15(水)	厚焼き玉子 ほうれん草ごま和え	サバの塩焼き 麻婆春雨 モロヘイヤおかつ和え	カレイの煮付け 五目炒め 塩昆布和え	5/31(金)	厚焼き玉子 青菜の和え物	☆セレクトメニュー☆ あさりごはん カレーうどん・そば	牛肉の山椒炒め なす炒り しその実和え
5/16(木)	サンマ甘露煮 土佐和え	チキンカレー 中華サラダ バナナ	アサリの柳川風 南瓜サラダ 金時豆	6/1(土)	さんまの甘露煮 磯和え	鶏肉のピザ焼き ポテトサラダ りんご	ホッケの塩焼き 舞茸のソテー モロヘイヤのお浸し
5/17(金)	いなり煮 しらす干しおろし	あんかけ焼きそば風 ツナマヨサラダ ゴマプリン	サケの塩焼き 豚肉と里芋の炒め煮 わかめの和え物	6/2(日)	目玉焼き おかつ炒め	カレイの南蛮漬け 竹の子煮 くるみ和え	麦とろご飯 松風焼き 金時豆
5/18(土)	肉団子の旨煮 三色和え	アジの唐揚げ 切り昆布炒め煮 山芋サラダ	チキンのピカタ ピーナツ和え パイナップル缶	6/3(月)	納豆 はんぺんの煮物	味噌カツ丼 ふきの炒め煮 バナナ	麻婆茄子 高菜炒め 生姜醤油和え
5/19(日)	豆腐ふわふわ揚げ もやし梅和え	三色丼 牛蒡サラダ フルーツヨーグルト	サバの味噌煮 ブロッコリーのサラダ 昆布佃煮	6/4(火)	コーンビーフソテー 金平ごぼう	赤魚の揚げ煮 えびシウマイ ナムル	ロールキャベツ ブロッコリーカニカマあん さつま芋のレモン煮
5/20(月)	二色パン オムレツ	揚げ魚甘辛ソース ガーリックソテー オレンジ	焼肉 ナムル 漬物	6/5(水)	ニラ玉 おひたし	キーマカレー ハムサラダ プリン	鮭の味噌マヨ焼き 切り昆布炒め煮 なめ茸和え
5/21(火)	納豆 キャベツソテー	豚カツ煮 酢味噌和え キウイフルーツ	カレイの梅煮 炒り豆腐 オクラお浸し	6/6(木)	にしん甘露煮 切り干し大根煮	チンジャオロース バンサンスー キウイフルーツ	カニ玉 ピーマンのじゃこ炒め 菜の花の土佐和え
5/22(水)	ツナじゃが煮 みぞれ和え	五目醤油ラーメン シウマイ 菜の花の辛子和え	ミートローフ ナポリタン ポテトサラダ	6/7(金)	肉じゃが 玉子サラダ	カレイの梅煮 大根のそぼろ煮 おくらおかつ和え	酢豚 里芋の炒め煮 おひたし
5/23(木)	がんも煮 しその実和え	ちゃんちゃん焼き風 切り昆布炒め煮 桜漬け	鶏もも肉の中華炒め 南瓜サラダ 洋ナシ缶	6/8(土)	スクランブルエッグ ほうれん草ソテー	野菜味噌うどん 南瓜のいとこ煮 甘夏みかん	餃子 ピーナツ和え 漬物
5/24(金)	温泉玉子 野菜炒め	チキン南蛮 キャベツの香り煮 バナナ	赤魚のしょうが焼き 甘辛炒め 漬物	6/9(日)	納豆 中華炒め	サバの竜田揚げ アスパラレモンソテー 花野菜サラダ	鶏の辛子味噌かけ 煮浸し ハリハリ漬け
5/25(土)	鰯梅しそ煮おろし 菜種和え	ポークカレー コールスローサラダ フルーツポンチ	擬製豆腐 大根そぼろ煮 ごぼうサラダ				

【問題】

口腔機能が低下すると、高血圧になる。○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】「×」

高血圧の方は減塩を意識されているかと思いますが、その他にもカリウムを摂ることが大切です。

健康のために薄味を意識される方も増えていますが、それでも厚生労働省が定める塩分摂取量を上回っている現状があります。また、茨城県は脳血管疾患や心疾患による死亡率も高く、高血圧はこれら要因のひとつになります。高血圧の改善には、減塩のほかカリウムを摂ることも大切です。カリウムには、塩分(ナトリウム)を身体の外に排泄しやすくする働きがあります。野菜・果物・豆類・芋類・海藻類に多く含まれ、水に溶けやすい性質があるので生で食べたり、スープなどで煮汁ごと摂ったりするのがおすすめです。また、豆類や芋類は、茹でてもカリウムが減りにくい食材です。

なお、カリウムは通常であれば不足しにくく、たくさん摂取した場合でも体内の調節機構が働くので過剰になることは稀ですが、特に腎臓に疾患のある方はご注意ください。

管理栄養士 小川