



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

田植えも終わり、青田風が快い季節となりました。皆さまお健やかに過ごしのことと存じます。利用者様におかれましては窓の外を眺めて木々の緑が色濃くなってきたことを喜ばれたり、窓際で日向ぼっこをされてウトウトされたりと穏やかに過ごされております。

今月は『居酒屋喫茶』を施設内で行う予定です。利用者の皆様に日頃と違った雰囲気の中で、美味しい食事やお酒を飲んで宴会気分を味わって頂きたいと思っています。

これから暑さが厳しくなり、熱中症や食中毒などの危険が増えてきます。利用者様の様子観察を怠らず健康管理と対策に取り組んでまいります。ご家族の皆様もコロナ禍中、梅雨寒の日もございますので、くれぐれもお体にご留意され、さらにご活躍されますことを祈念申し上げます。

## 6月の行事予定

### ・居酒屋喫茶

※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

### 【たこ焼き屋さん】

17日(金)に施設の行事として【たこ焼き屋さん】を行いました。担当の職員が各ユニットを回り利用者様一人一人に手渡してたこ焼きを提供させていただきました。



たこ焼きは午後のおやつ時間に間に合うよう職員が12時半から準備を始め、全部で320個を焼きました。

たこ焼きの中身は変わり種の魚肉ソーセージ、チーズ、チョコレートとなりましたが、皆様美味しいと言われ喜んで召し上がっていました。



### 【翡翠琥珀ユニットレク】

翡翠、琥珀ユニットで21日(火)にユニットレクを行いました。午前中は入居者様4名と職員で施設近くのセブンイレブンまで散歩がてらに買い物へ出かけられました。皆様「久々に外に出て嬉しい！気持ちいい！」「好きなもの買えるなんて良かった」等と話さつつ買い物を満喫されていました。また午後のおやつ時間にはいつものおやつとは別に和菓子を提供し和菓子パーティーを行って楽しんで頂きました。



## デイサービスセンター

### 【作品作り】

4日(土)に5月の作品作りを行いました。母の日が近いという事もあり、折り紙で作ったカーネーションを飾ったボードへ、皆様と一緒に折った兜を添えてメッセージを書いて頂きました。奥様へ日頃の感謝の気持ちを書かれた方とても心温まる作品に、「素敵だわ」「貰ったら嬉しいわ」と感嘆の声があちらこちらから聞こえてきました。



### 【紙飛行機作り】

8日(水)に皆様と一緒に折り紙で「先折れ飛行機」を作って飛ばしました。職員が試して飛ばした紙飛行機は思いの外、長く飛んでいたため、皆様も負けじと飛ばそうと順番待ちが出来るほどでした。

「えい」と落ちては拾い何度も飛ばしている方や、「凄いわね」と飛んでいる様子を見て手をたたいて喜んでいる方もおりました。次は違う形の紙飛行機も作ってみたいとのリクエストもありましたので、次回はもっと工夫していきたいと思っております。



## 6月 デイサービス行事予定

- ・1日 ~ 8日 曜日対抗 「100マスゲーム」
- ・12日 紫陽花ゼリーの日
- ・15日 暑中八ガキの日
- ・18日 パンポンの日
- ・19日 ダンスの日

## 新職員紹介



特別養護老人ホームでの仕事は初めてなので、皆様に迷惑をおかけすることが多いと思いますが、一生懸命頑張りますので、宜しくお願い致します。

【看護職員】 新村 幸子 (シムラキ)



看護師として皆様のお役に立てるか不安はありますが出来る限り努力して頑張ります。介護施設での経験は浅いのでご指導のほど宜しくお願い致します。

【看護職員】 佐藤 優美子 (サトウミコ)

## ◎ 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(6/10~7/9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
6/10(月)	いわしの梅煮 磯部和え	肉じゃが 冷奴ボン酢かけ ドレッシング和え	松風焼き 切干大根煮 しば漬け	6/26(水)	野菜角煮 なめ茸おろし	油淋鶏 切干大根煮 バナナ	鱈のネギ味噌焼き ひじきの炒め煮 白菜レモン和え
6/11(火)	ミートボールナポリタン ほうれん草玉子和え	きつねうどん なす田楽 オレンジ	麦とろご飯 赤魚の塩焼き 豚肉と根菜の煮物	6/27(木)	納豆 おほかか炒め	☆居酒屋喫茶☆	筑前煮 菜種和え かぼちゃの甘煮
6/12(水)	豆腐チャンプルー 白菜辛子醤油和え	ミートローフ チンゲン菜のソテー バナナ	赤魚の粕漬焼き 中華サラダ 金時豆	6/28(金)	里芋のそぼろ煮 ほうれん草ごま和え	カツ丼 コールスローサラダ フルーツポンチ	かれない辛子味噌かけ さつまいもサラダ 漬物
6/13(木)	納豆 切干大根煮	あじの南蛮漬け 茄子の田舎煮 刻み芋のボン酢かけ	肉豆腐 ゴボウのみそ炒め みかん缶	6/29(土)	さんま甘露煮 キャベツとピーマンのソテー	☆セレクトメニュー☆ オムライス ナポリタン	さばの塩焼き とろろ芋 生姜醤油和え
6/14(金)	ニシン味噌煮 なめ茸和え	タンメン 餃子 あんみつ	蒸し魚 ブロッコリー中華あん のり佃煮	6/30(日)	二色パン インゲンソテー	揚げ赤魚の甘辛煮 かにかまサラダ ヨーグルトイチゴソース	牛しぐれ煮 辛子和え 白花豆
6/15(土)	厚焼き玉子 金平	照り焼きチキン ぜんまい炒め煮 南瓜サラダ	鮭のチーズ焼き 豆腐の肉味噌かけ しその実和え	7/1(月)	いわしの梅煮 磯部和え	冷奴ボン酢かけ ドレッシング和え	松風焼き 切干大根煮 しば漬け
6/16(日)	がんも煮 野菜ソテー	赤魚の揚げ煮 高菜炒め オレンジ	鶏のトマトソース煮 ひじき煮 アスパラ柚子マリネ	7/2(火)	ミートボールナポリタン ほうれん草玉子和え	きつねうどん なす田楽 オレンジ	麦とろご飯 ホッケの塩焼き 豚肉と根菜の煮物
6/17(月)	炒り玉子 しらすおろし	カツカレー ツナサラダ キウイフルーツ	ホッケの塩焼き 里芋と豚肉の煮物 わかめサラダ	7/3(水)	温泉玉子 ウインナーソテー	タラのバター醤油焼き かぼちゃサラダ アスパラベーコン炒め	鶏の照り焼き 五目卵の花 のり佃煮
6/18(火)	厚揚げそぼろ煮 もやし梅和え	かれないの煮付け 大根と竹輪の煮物 オクラドレッシング和え	豚肉味噌焼き わさび醤油和え 白桃缶	7/4(木)	納豆 金平ごぼう	中華丼 ナムル 杏仁豆腐	魚の磯辺焼き こんにゃくのピリ辛煮 おくらおほかか和え
6/19(水)	納豆 アスパラソテー	擬製豆腐 大根のそぼろ煮 とろろ	ちゃんちゃん焼き風 甘酢和え 漬物	7/5(金)	はんぺんマヨ焼き 花野菜のごま和え	アジフライ なすとピーマン炒め物 モロヘイヤボン酢和え	鶏の治部煮 山芋わさび醤油和え タイみそ
6/20(木)	二色パン オムレツ バターソテー	炊き込みご飯 肉じゃが フキの土佐煮 金時豆	チンジャオロース バスタサラダ しそと胡瓜の浅漬け	7/6(土)	ニシン味噌煮 ピーナッツ和え	豚の梅しそ炒め 切り昆布炒め煮 なめ茸おろし	オーロラソース炒め フレンチドレ和え リンゴ缶
6/21(金)	さんまの甘露煮 野菜のソテー	おろしそハンバーグ 卵サラダ 豆腐の梅醤油かけ	たらのトマト煮 里芋とにんじんの田楽 春菊のごま和え	7/7(日)	鶏そぼろ信田 大根の酢の物	七夕そうめん 卵豆腐 キウイフルーツ	アカウオの煮付け 高菜炒め 柚子ドレ和え
6/22(土)	厚揚げ肉味噌かけ しらすおろし	ブリ大根 切り昆布の煮物 キャベツのみみ漬け	回鍋肉 バンバンジー パイン缶	7/8(月)	ニラ玉 ほうれん草のソテー	ちゃんちゃん焼き風 蓮根のきんぴら かくや和え	回鍋肉 春雨サラダ マンゴー缶
6/23(日)	ツナじゃが 温泉卵	魚の中華あんかけ ニラ玉 オレンジ	海老のチリソース じゃがいものソテー ナムル	7/9(火)	アジ塩焼き 煮浸し	タンドリーチキン スパゲティサラダ バナナ	千草焼き ぜんまい炒め煮 白和え
6/24(月)	いわしおほかか煮 里芋煮	ポークカレー 牛蒡サラダ ブランマンジェ	麻婆茄子 中華炒め 黄桃缶				
6/25(火)	はんぺん卵とし ピーナッツ和え	天ぷらうどん かぼちゃのいとこ煮 フルーツヨーグルト	豚しょうが焼き ポテトサラダ 梅和え				

### 【問題】

新鮮なレバーは、食中毒を起こしにくい。○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】「○」

口腔機能が低下すると、食事のバランスが崩れる傾向にあり、高血圧や糖尿病などの生活習慣病になりやすくなります。

口腔機能と健康には、密接な関連があるのをご存知ですか。お口の中の能が低下すると食べられるものの種類や量が制限されるため、免疫や代謝機能も低下して病気に罹りやすくなります。特に炭水化物や菓子類、砂糖、塩などの調味料を摂る量が増える傾向にあることから、高血圧や糖尿病などの生活習慣病になりやすく、重症化もしやすくなると考えられています。また、栄養不足やバランスの偏りによって筋肉の量が減るので、身体を動かす元気もなくなってきます。運動をしないので食欲もわず、抵抗力が落ち肺炎などの感染症を繰り返しやすい悪循環となるのです。

このほか、食べることに口を動かす場面といえど人と交流です。お口の機能が低下して話すことが億劫になれば、精神的にも元気がなくなり、認知機能の低下さらには寝たきりとなりやすくなります。

お口の健康と全身の健康を守り、毎日を元気に過ごしましょう。

管理栄養士 小川