



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

紅葉が一段と色を増し、本格的な寒さに向かう季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。利用者の皆様におかれましては外の景色をご覧になられては「寒くなってきたね」「あの木も葉っぱが赤くなったね」と冬の訪れを感じていらっしゃる様子です。11月には皆様からのリクエストの多い「寿司三昧」という行事を企画しております。寿司職人が来園し、皆様の目の前で様々なネタからお好みのお寿司を握って頂ける催しとなっております。新型コロナウイルス感染症だけではなく、インフルエンザやノロウイルス等の感染症の流行する季節でもあります。職員一同、今まで以上に感染症の予防に務めながら、利用者の皆様が安心して日々を楽しむ過ごして頂けるよう努めてまいります。

## 11月の行事予定

・**寿司三昧**

※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

### 【ハロウィン】

31日(木)に施設行事のハロウィンパーティーを開催しました。魔女や、ドラキュラ、お化けカボチャに仮装した職員が各ユニットをまわり皆様にお菓子のプレゼントをお配りすると、皆様「かわいい!!」「いつもと違うからびっくりしたよ」と大変盛り上がっておりました。その後、お茶と一緒にお菓子を召し上がりながら「今はこんな行事があるんだね」「かぼちゃの衣装可愛かったよね」と会話も弾まれておりました。皆様の笑顔を沢山みることができ素敵な一日となりました。



### 【談話スペース】

施設内には、何カ所かに入居者様がお好きな時間にくつろげるよう談話スペースを設けております。皆様お時間のある時に思い思いの時間を過ごしていらっしゃるようです。新型コロナウイルスが落ち着いたら家族様との交流の場としてもお使いして頂きたいと思っております。



## デイサービスセンター

### 【食欲の秋】

10月のは食欲の秋ということもあり、お食事メインのレクリエーションをたくさん企画しました。一番の目玉は、旬を迎えましたサツマイモとサンマです。どちらも炭で焼き上げ、利用者様から「美味しい!」「今年初めて食べたよ」と喜びの声が多数上がりました。「今日の夕飯はいらないかな?」と話されていた方もおり、とてもご満足いただきました。



### 【運動会】

14日(月)はスポーツの日という事で、石名坂聖孝園紅白運動会を開催しました。まずは紅組・白組それぞれチーム一丸となって「エイエイオー!」と気合いの入った声を掛け合っており、ポッチャ・スプーンリレー・玉入れの競技に臨みました。お互いに一歩も譲らないまま、勝負の行方は最後の職員風船割りリレーへ。ホール中に「頑張れー!」と大きな声援と風船が割れる音が響き渡っていました。運動会の結果は2-2の引き分けとなりました。



## 11月 デイサービス行事予定

- ・ 1日 デイ喫茶店
- ・ 4日 稲刈りゲーム
- ・ 12日 風船トランポリン
- ・ 13日 焼き芋の日
- ・ 14日 紅葉ドライブ
- ・ 18日 盛り皿ゲーム
- ・ 28日 誕生会
- ・ 29日 栗拾いゲーム

## 予定献立(11/10~12/9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
11/10(日)	厚揚げのそぼろ煮 柚子和え	チキンカツ ナポリタン ミモザサラダ	ブリ大根 ちくわ金平 ボン酢和え	11/26(火)	二色パン 野菜ビーフン じゃがコーンソテー	しめじ御飯 親子焼き 金平ごぼう 白菜のぬた	赤魚の煮付け しらたきタラコ炒め わさび和え
11/11(月)	二色パン とろとオムレツ いんげんソテー	豚丼 なると煮 小松菜の辛子和え	五目煮 ツナソテー ドレ和え	11/27(水)	豆乳まる揚げ 磯部和え	ム二郎 厚揚げ煮 シーザーサラダ	鶏肉と野菜の煮物 アスパラのんにく炒め みかん缶
11/12(火)	ハムソテー ナムル	きつねうどん ほうれん草炒め バナナ	鶏もも味噌マヨ焼き 煮浸し パイナップル缶	11/28(木)	鶏団子のうま煮 しらす和え	三色丼 エビ団子の煮物 白根缶	タラのマヨネーズ焼き ひじき煮 大根サラダ
11/13(水)	肉詰めいなり煮 モロヘイヤのお浸し	酢鶏 しらたき金平 ドレッシング和え	卵焼き和風あんかけ 中華炒め のり佃煮	11/29(金)	イワシの生姜煮 青ドレ和え	チキンカレー 野菜サラダ オレンジ	チキンピカタ 蓮根こんにゃく煮 たいみそ
11/14(木)	納豆 カニカマサラダ	フライ盛り合わせ ポークビーンズ オレンジ	ウインナーソテー 和え物 白菜の煮浸し	11/30(土)	高野豆腐そぼろ煮 野菜大豆煮	☆セレクトメニュー☆ かき揚げ丼 焼きそば	松風焼き 青菜の炒め物 漬物
11/15(金)	肉団子中華煮 小松菜の海苔和え	チキンはちみつ焼き タラコ炒め 生姜醤油和え	和風ポトフ 蒸し鶏のごま和え 昆布豆	12/1(日)	ハムソテー なめ茸おろし	うなぎ 煮物 和え物	豚肉の卵とし 和え物 のり佃煮
11/16(土)	ニラ玉 麩と白菜の煮浸し	ピリ辛野菜炒め 金平ポテト 棒々鶏	サバの梅照り焼き 大根千切り炒め 洋ナシ缶	12/2(月)	肉詰めいなり 磯部和え	鶏の照り焼き ツナじゃが煮 ドレッシング和え	南部焼き 揚げなす煮 マンゴー
11/17(日)	アジの塩焼き 揚げなす煮	鶏肉のもろみ焼き 切り昆布の煮物 かきや和え	肉じゃが むきエビのソテー 柚子浸し	12/3(火)	生揚げそぼろ煮 マグロフレーク和え	アジのネギみそ焼き 土佐煮 ボン酢和え	豆腐ハンバーグ さつまいも甘煮 漬物
11/18(月)	肉団子黒酢風 切干大根白和え	アジの葱味噌焼き 水餃子 青梗菜のドレ和え	ビーフシチュー風 野菜ソテー 梅和え	12/4(水)	肉団子柚子おろし 麩と白菜の煮浸し	きつねそば 野菜卵とし みかんヨーグルト	麦とろご飯 けんちん煮 野菜炒め
11/19(火)	厚焼き玉子 ひじき煮	カレーの揚げ煮 炒め煮 ちくわごまドレ和え	鶏の練り味噌かけ 冬瓜のエビあんかけ うめびしお	12/5(木)	さつま揚げの炒め煮 おからサラダ	鶏のはちみつ焼き ちくわ金平 花野菜サラダ	魚の磯辺焼き ひじき煮 白桃缶
11/20(水)	ちくわの煮物 なめ茸和え	ハヤシライス 藻サラダ バナナ	ホクホクの塩焼き かぼちゃそぼろ煮 おかか和え	12/6(金)	二色パン オムレツ コンソメ煮	しめじ飯 幽庵焼き なると煮 りんご缶	肉豆腐 青菜の炒め物 のり和え
11/21(木)	豆腐真丈 オクラ大根おろし	野菜塩タンメン きのこソテー ピーチムース	麦とろご飯 ツナオムレツ 花野菜コンソメ煮	12/7(土)	納豆 辛子和え	ブリの照り焼き ごま煮しめ 生姜醤油和え	しぐれ煮 さといもゆず味噌煮 しらす和え
11/22(金)	サンマおろし煮 柚子味噌和え	おろしハンバーグ ジャーマンポテト 漬物	白身魚の醤油焼き アスパラソテー 山菜の和え物	12/8(日)	エビ団子のスープ煮 卵の花	ゆかり飯 魚の味噌焼き 炊き合わせ 辛子マヨ和え	豚肉のすりごま焼き ザーサイ炒め 漬物
11/23(土)	納豆 煮浸し	カレーの揚げ煮 冬瓜カニカマあん さつまいもサラダ	焼肉風炒め クリーム煮 黄桃缶	12/9(月)	卵とし 大根サラダ	ハヤシライス フレンチサラダ りんご	赤魚の生姜煮 いんげん肉巻き 黄桃缶
11/24(日)	はんぺんの煮物 お浸し	チンジャオロース 和風マーボー豆腐 イチゴムース	卵とし 青梗菜と豚の中華煮 マンゴー缶				
11/25(月)	里芋そぼろ煮 大根と青菜の和え物	山菜そば 切り昆布の煮物 みかん缶	南部焼き 辛子和え しそ昆布				

### 【問題】

ゆずやかぼちゃが登場する、冬の行事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】「アスタキサンチン」

健康をサポートする天然の成分として、近年注目されている成分です。サケ、イクラ、エビ、カニなどの赤い成分です。

わたしたちの身体の中では、細胞を傷つける活性酸素というものがつられており、これが様々な病気の発生や老化に関わるとされています。ウイルスや細菌、紫外線、たばこ、ストレスなども、活性酸素を増やす原因です。抗酸化物質は、この活性酸素の働きを抑えることで健康な身体をサポートします。

中でもアスタキサンチンは、脳や目に作用することができるという特徴があります。加齢とともに起こりやすくなる脳梗塞や脳出血については、悪玉コレステロールの酸化を防ぐことで、脳の血管を若々しく保つ効果が期待できます。また、目の筋肉に作用して疲れをとることで、ピント調節機能の改善につながります。

様々な栄養成分には、それぞれの作用があります。身近な食材を組み合わせながら、健康を維持して病気に強い身体をつくりましょう。

管理栄養士 小川

### 新職員紹介



10月より特養で働かせていただいております。介護職としては未経験です。少し不安な気持ちもありますが、利用者様に早く顔を覚えてもらえる様頑張ります。  
 【特養介護職員】大越 一 (オオコシ ハジメ)

### ◎ ご家族様へのお願い ◎

令和5年6月より面会方法が変更になっております。また、従来の窓越し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。