



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



寒さも日に増します今日この頃、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

あっという間に時は過ぎ、今年も残りひと月となりました。利用者様の皆様からは「寒くなってきたね」「1年はあっという間だね」とのお声を耳にします。

12月は今年を締めくくる施設のイベントでもあるクリスマス会、餅つきなどを計画しております。

また、この時期になるとインフルエンザや風邪が流行る時期でもありますので手洗いうがいの徹底に努め、感染症対策を行っていきたくと思います。

今年最後の1ヶ月、皆様と笑って年を越せるよう体調管理には気を付けてまいります。

12月の行事予定

- ・クリスマス会
- ・餅つき

※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

【たい焼き屋さん】

22日(金)に美味しく暖かい、懐かしい味のたい焼きを提供させていただきます。

粒あん、カスタード、栗餡の3種類のたい焼きとジュースを用意し、各ユニットを回り入居者様一人一人に手渡しで提供させていただくと、みなさんから「うわー！ありがとう」「温かくて美味しい」と声が上がり笑顔で召し上がっていらっしゃいました。



【瑠璃紅玉ユニットレク】

17日(日)のお昼の時間に瑠璃紅玉ユニットで秋の味覚祭を開催しました。瑠璃ユニットの中庭で炭火で秋刀魚を焼き提供させていただきました。美味しい匂いに入居者様から「いい匂い！」「早く食べたい」との声が上がり、提供後は「これこれ、秋って感じ」「本当においしい」と喜ばれておりました。季節を感じていただける企画を今後も行っていきます。



デイサービスセンター

【紅葉ドライブ】

14日(木)は紅葉ドライブに出かけました。お目当ての紅葉は少し色づき始めた頃合いでしたが、天気にも恵まれ、絶好のドライブ日和となりました。まずは常陸大宮市にある『レストラン山ゆり』へと向かい昼食を頂きました。「美味しい」「凄いボリュームだね」と会話も弾み、季節の炊き込みご飯をお替わりされた方もいらっしゃいました。その後、道の駅『かわづらぎ』へと移動しました。平日にも関わらずたくさんの車が駐車しており、「とても人気だね」と感心なされてました。いざ、買い物へと店内へ足を運ぶとたくさんの商品に皆様目移りされている様子でした。



【寿司三昧】

28日(木)はお昼に寿司バイキングを開催致しました。とても楽しみにされていたようで、「まだかな？」「早く食べたいな」との声が早くも上がっていました。今回は寿司職人の方が目の前で握ってくださり、あちらこちらから「おかわり！」の声が聞こえてきました。以外にも「さっぱりして美味しかった」とトマトの握りが人気でした。「また開催して欲しい」との感想をたくさんいただき、ご満足いただけました。



12月 デイサービス行事予定

- ・3日 魚釣りゲーム
- ・10日 石名坂カレー
- ・12日 漢字の日
- ・19日 誕生会
- ・21日 冬至ゆず風呂
- ・25日 クリスマス会
- ・26日 もちつき大会
- ・30日 紅白歌合戦

予定献立(12/10~1/9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
12/10(火)	ほうれん草炒め 昆布豆腐	鶏の南蛮漬け はんぺんの煮物 柚子ドレ和え	五目豆腐 なすのそぼろあん 洋ナシ缶	12/26(木)	納豆 ほうれん草のお浸し	焼肉のタレ焼き じゃこ煮 ひじきサラダ	ツナポトフ チーズ入りサラダ パイナップル缶
12/11(水)	納豆 金平ごぼう	タンダリーチキン たらこスパゲティ 野菜サラダ	にんにく醤油焼き 塩炒め 漬物	12/27(金)	鶏そぼろ信田 オクラ青ドレ和え	きつねうどん 大根旨煮 バナナ	麦とろご飯 サバの幽庵焼き 白菜のひき肉煮
12/12(木)	豆乳まる揚げ じゃこの和え物	けんちんうどん 豆腐の野菜あんかけ 抹茶ババロア	千草焼き 野菜のコンソメ煮 きのこペーコンソテー	12/28(土)	豆腐真丈 ビーナツ和え	チンジャオロース じゃがいもの味噌煮 揚げなすポン酢	五目煮 ドレ和え 白桃缶
12/13(金)	サンマ蒲焼 柚子和え	焼肉のタレ焼き 磯辺揚げ 華風和え	肉じゃが 野菜ソテー なめ茸和え	12/29(日)	厚焼たまご 煮浸し	キーマカレー ハムサラダ りんご	魚の照り焼き 青菜ツナ和え 漬物
12/14(土)	野菜卵とじ オクラの梅和え	メンチカツ 田舎煮 チーズ入りサラダ	ホッケの塩焼き 五目豆煮 青菜の炒め物	12/30(月)	納豆 ツナソテー	☆セレクトメニュー☆ 中華丼 味噌煮込み風うどん	アジ塩焼き 生揚げそぼろ煮 ごま和え
12/15(日)	ちくわの土佐煮 海苔和え	鶏のマスタード焼き 和え物 かぼちゃサラダ	魚のピカタ ジャーマンポテト 洋風煮浸し	12/31(火)	サンマ煮付け 梅和え	年越しそば カニカマロール 抹茶ようかん	豚のしょうが焼き風 高野豆腐含め煮 漬物
12/16(月)	がんもの煮物 いんげんマヨ和え	醤油ラーメン しゅうまい 水菜の和え物	豚肉の中華炒め 豆腐のそぼろあん たくあん和え	1/1(水)	がんも煮 紅白なます	赤飯 おせち盛り合わせ お雑煮風	牛皿 じゃがいもの金平 漬物
12/17(火)	イワシのおかか煮 ほうれん草ソテー	チキンカレー クルトンサラダ みかん缶	コンソメソテー れんこんそぼろあん 玉ねぎサラダ	1/2(木)	ニラ玉 野菜大豆煮	五目ちらし寿司 サバの梅味噌焼き 辛子和え	鶏の照り焼き なすの味噌炒め リンゴ缶
12/18(水)	納豆 野菜炒め	回鍋肉 豆腐のカニカマあん マンゴー缶	柳川風煮 しらたきの金平 うずら豆煮豆	1/3(金)	イワシの梅煮 キャベツ塩昆布和え	麦とろご飯 松風焼き 五目炒め	カレイ魚田 炒り豆腐 ゆかり和え
12/19(木)	さといもそぼろ煮 お浸し	フライ盛り合わせ ピーマン炒め ナムル	鶏の煮物 大根田楽 漬物	1/4(土)	いなり煮 卵の花	八宝菜 たらこ炒め フルーツヨーグルト	ホッケの塩焼き 柚香和え のり佃煮
12/20(金)	はんぺんバター焼き 煮浸し	エビ玉丼 水餃子 黒ゴマプリン	プリの治部煮 ツナ和え 漬物	1/5(日)	炒り卵 ツナ和え	おろしハンバーグ アスパラのドレ和え パイナップル缶	エビのチリソース ナムル 金時豆
12/21(土)	イワシ梅しそ煮 甘酢和え	魚のきのこあん かぼちゃ小倉煮 春雨の和え物	吉野煮 カレー炒め うずら豆煮豆	1/6(月)	肉団子黒酢あん ビーフン	チャーシュー麺 エビしゅうマイ キウイフルーツ	タラの味噌マヨ焼き さつま揚げの煮物 小松菜のお浸し
12/22(日)	じゃがいも金平 お浸し	おろしハンバーグ 和風スパサラダ かやく和え	豆腐の旨煮 じゃこ炒め 黄桃缶	1/7(火)	納豆 コーンビーフ炒め	赤魚の煮付け 豚の甘辛炒め 漬物	焼き餃子 ツナサラダ 甘夏みかん
12/23(月)	さつま揚げのおろし煮 野菜ビーフン	ポークケチャップ タラ炒め キウイフルーツ	親子焼き きのこソテー 辛子和え	1/8(水)	イワシ梅煮 ビーマンの炒め物	豚丼 卵豆腐 わかめの酢の物	アジの塩焼き ほうれん草ごま和え しば漬
12/24(火)	二色パン 目玉焼き風 和風サラダ	さつまいもご飯 タラのチリ蒸し さといもそぼろあん いんげんくみり ☆クリスマス会☆	鶏の梅照り焼き 切干とひじきの煮物 たいみそ	1/9(木)	ちくわの土佐煮 野菜炒め	プリ大根 切り昆布炒め煮 山芋サラダ	麻婆茄子 ごぼう甘辛煮 中華サラダ
12/25(水)	肉団子中華煮 ごま和え	エビピラフ からあげ サラダ	西京焼き 厚揚げ甘辛煮 もやしの煮浸し				

【問題】茨城県のさかなと言えば、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】「冬至」21日の昼食は、かぼちゃを食べて栄養をつけ、寒い冬も元気に過ごしましょう。

冬の定番といえばこたつにみかん、そして冬至にはゆず湯に入り願掛けをします。柑橘類が身近な季節となりました。

みかんを食べるときに気になる白い筋は、よく栄養があると聞きますが、みなさんどのように召し上がりますか。口当たりが悪いので取り除いて食べるという方も多いのではないのでしょうか。冷え性や高血圧の改善、美肌、免疫機能の維持も期待できるヘスペリジンという成分が含まれていると思うと、捨てるのがもったいなくなくなりますね。ヘスペリジンは、皮の内側の白い部分に最も多く含まれており、含有量は青みかんの方が多です。乾燥させた皮は陳皮として漢方に用いられ、七味唐辛子に使われたりします。無駄なく食べられて健康にいい、一石二鳥の食べ物です。管理栄養士 小川

新職員紹介



10月16日から入社しました。先輩方に教えていただいたことを生かして介護に役立てていこうと思います。まだまだ不慣れではありますがよろしくお願いします。

【特養介護職員】 桜井 由美子 (サクライ ユミコ)

◎ 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。