

# 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

新年あけましておめでとうございます。昨年は大変お世話になりました。本年もどうぞよろしくお祈りいたします。新年を迎えご利用者様、ご家族の皆様におかれましては、この一年のご多幸を心よりお祈り申し上げます。新型コロナウイルスだけでなく、他の感染症が流行する季節ではありますが、ご利用者様の体調管理には十分に気を付け、お身体を患うことなく毎日をお元気に過ごして頂けるよう職員一同努めてまいります。ご利用者の皆様が快適で充実した日々が送れるよう更なる気持ちで1年間努めてまいりますので、今年もどうかよろしくお祈り申し上げます。

## 1月の行事予定

- ・新年会
- ・初詣

※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

### 【創立記念祭】

1日(日)に創立記念祭を開催いたしました。昼食時間に合わせ協力ユニットごとに集まって頂き、入居者様よりご希望の多かったうなぎを提供させていただきました。お弁当箱の蓋を開けた入居者様から「うなぎ食べたかったの!」「全部美味しい」と次々に嬉しそうなお声が聞かれました。召し上がったからも「美味しかったよ」と満足そうなお言葉を頂き素敵なお時間となりました。



### 【クリスマス会】

25日(水)に各ユニットでクリスマス会を開催しました。昼食にオードブルの提供と、15時にはユニット職員よりさやかながらクリスマスプレゼントを贈らせて頂いた後、各ユニットごとに入居者様からのリクエストにお答えしたケーキを召し上がって頂きました。「これ素敵じゃない!!」「モンブランのケーキが食べたかったの」と皆様から喜びの声が聞かれ楽しい時間となりました。



## デイサービスセンター

### 【クリスマス会】

25日(水)はクリスマス会を開催しました。昼食にはオードブルを召し上げて頂き「つい食べすぎちゃった」「お腹が苦しい」との声が聞かれ、また午後からは女性職員によるフラダンスの披露に、沢山の拍手をいただきました。おやつには大きなクリスマスケーキに舌鼓を打ち、最後にはサンタクロスからのプレゼントに笑顔溢れるクリスマスに相応しい一日となりました。



### 【餅つき大会】



26日(木)27日(金)の2日間にわたって餅つき大会を交流ホールで開催しました。利用者様にも参加していただき、皆様の大きな「よいしょ!」の掛け声に合わせて餅をつきました。出来上がった餅は鏡餅として飾りますので、利用者様と一緒に「こやらのよ」「きれいにできたよ」と綺麗な丸い形を作りました。



## 1月 デイサービス行事予定

- ・ 4日 新年会
- ・ 6~8日 絵馬書き
- ・ 9~10日 初詣
- ・ 11日 鏡開き
- ・ 13日 お賽銭ゲーム
- ・ 16日 福笑い
- ・ 25日 餅つき
- ・ 30日 誕生日会

## 新職員紹介



11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。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】中野 亜紀子 (カナノキ)



11月よりデイサービスで働かせていただいております。まだまだ未熟ですが、元気・やる気・笑顔は100%です。皆様に顔と名前を覚えて頂けるように頑張ります。  
【デイサービス職員】和田 彩乃 (ワタ アヤノ)

## ◎ 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。今後ともよろしくお祈り致します。  
※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(1/10~2/9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
1/10(金)	二色パン ソーセージ炒め バナナ	クリームコロッケ 中華炒め 大学芋	サワラ西京焼き 大根の煮物 豆サラダ	1/26(日)	オムレツ バターソテー	麻婆豆腐 ビーフン炒め 海藻サラダ	ブリの照り焼き 菜種和え 白豆煮
1/11(土)	炒り卵 土佐和え	アカウオの煮魚 れんこん煮 ゆず大根	豚しょうが焼き 里芋の味噌かけ モロヘイヤのお浸し	1/27(月)	納豆 あさりのしぐれ煮	きのこご飯 サバの塩焼き ひじきの煮物 プリン	味噌煮込み 卵の花 おくら土佐和え
1/12(日)	高野豆腐煮 ほうれん草ごま和え	チキン南蛮 かぼちゃそぼろ煮 辛子和え	タラのバター焼き にんにく炒め ごま昆布	1/28(火)	ニラ玉 モロヘイヤのお浸し	鶏の唐揚げ たらこ炒め ポテトサラダ	ちゃんちゃん焼き さといも千草あん 梅和え
1/13(月)	中華あんかけ玉子 金平大根	アジの唐揚げ たらこスパゲティ コールスローサラダ	鶏のみぞれ煮 さつまいもとりんごの甘煮 刻み芋ボン酢和え	1/29(水)	鶏そぼろ 野菜のクリーム煮	タン麺 くるみ和え オレンジ	豚肉の山椒炒め 山芋とおくらの和え物 漬物
1/14(火)	サバ生姜煮 ゆかり和え	すき焼き風煮 ごぼうサラダ バナナ	メバルの幽庵焼き さといも煮 ほうれん草のお浸し	1/30(木)	二色パン スクランブルエッグ 洋風煮	クリームコロッケ 豚とさつまいも甘辛煮 白菜コールスロー風	赤魚揚げおろし煮 豆腐の味噌田楽 フキの土佐煮
1/15(水)	豆乳まる揚げ なめ茸和え	白身フライモンソース ひじきの炒り煮 チーズ入りサラダ	肉じゃが 豆腐サラダ たいみそ	1/31(金)	ニン甘露煮 金平ごぼう	チキンカレー シーザーサラダ りんご	チンジャオロース シュウマイ 三色煮豆
1/16(木)	厚焼き玉子 モロヘイヤのおひたし	ポークカレー もみ漬け りんごのコンポート	ホッケの塩焼き 筑前煮 ごま和え	2/1(土)	肉団子黒酢あん 大根ゆず風味和え	赤飯 てんぷら かこ高野煮 金時煮豆	タラの野菜ボン酢かけ なめ茸和え とろろ
1/17(金)	納豆 切干大根煮	五目あんかけうどん 揚げなすボン酢かけ オレンジ	千草焼き じゃがいもそぼろ煮 漬物	2/2(日)	納豆 ひじき煮	太巻き・いなり イワシの生姜煮 大豆サラダ	ハンバーグ ナポリタン フルーツカクテル
1/18(土)	厚揚げ煮 キャベツの炒め物	サバの竜田揚げ かぶのうすくず煮 ポテトサラダ	豚肉甘辛炒め さつまいものレモン煮 オクラおかか和え	2/3(月)	目玉焼き バター炒め	カレイの梅煮 さつまいもの炒め煮 ほうれん草の白和え	ロールキャベツ なすの味噌炒め ポテトサラダ
1/19(日)	肉団子の旨煮 三色和え	焼肉風 豆腐のきのこあん ピーナツ和え	カニ玉 麻婆春雨 マカロニサラダ	2/4(火)	ソーセージ炒め かおり和え	味噌チャーシュー 焼きようざ 杏仁豆腐	サバの味噌煮 ニラ玉 金平ごぼう
1/20(月)	ニン味噌煮 野菜炒め	ピーマン肉詰めフライ 切干大根の炒め煮 なめ茸和え	肉豆腐 バター炒め 洋ナシ缶	2/5(水)	中華あんかけ玉子 ブロッコリーのサラダ	揚げ魚の甘辛煮 さといもごまみそかけ 海藻サラダ	和風ミートローフ 小松菜の煮浸し ういす豆煮
1/21(火)	温泉卵 卵の花	☆セレクトメニュー☆ オムライス ナポリタン	カレイの塩焼き さつまいもの煮物 海藻サラダ	2/6(木)	サンマ甘露煮 なすそぼろ煮	蒸し鶏辛子味噌かけ おからサラダ キウイフルーツ	エビのチリソース ぜんまい炒め煮 ふるふき大根
1/22(水)	納豆 エビつみれの煮物	照り焼きチキン丼 ジャーマンポテト ごぼうサラダ	回鍋肉 中華風煮浸し みかん缶	2/7(金)	信田煮 じゃがいもの金平	ドライカレー 野菜のキッシュ バインヨーグルト	ツナオムレツ 南瓜サラダ 春菊のお浸し
1/23(木)	ソース炒め 柚子味噌和え	けんちんそば カニ風味卵巻き パイナップル缶	豆腐ハンバーグ ひじき煮 和風サラダ	2/8(土)	納豆 さといもの含め煮	カレイの煮付け 生揚げと大根の煮物 山芋ボン酢和え	鶏の照り焼きおろしのせ ツナサラダ なすの揚げ浸し
1/24(金)	さといもそぼろ煮 磯和え	カツカレー アスパラソテー フルーツポンチ	アカウオの煮魚 金平れんこん きゅうりの酢の物	2/9(日)	肉団子の柚子風味 ピーマンの炒め物	酢豚 切干大根煮 みかん	鮭のマヨネーズ焼き クリーム煮 刻みたくあん
1/25(土)	五目卵焼き 小松菜の和え物	アジの葱味噌焼き ふきの炒め煮 バナナ	鶏肉白菜生姜煮 さつまいもサラダ 漬物				

### 【問題】

国民の健康状態、生活習慣や栄養素摂取量を把握し、健康増進に関わる様々な施策に役立てるため、毎年厚生労働省が行う調査は何でしょう。  
※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】「ヒラメ」

今の時期が旬のピークです。高価な食材ですが、イノシン酸という旨味が豊富で、淡泊ですがおいしくいただけます。

お正月には、新年を祝うおせち料理をお召し上がりいただきました。皆さまの1年の健康を願って、いろいろな料理を盛り合わせでご提供しましたが、元日の昼食には、縁起の良いブリを幽庵焼きにして提供し、また茨城県でもよく獲れるイワシやサバ、カレイを使った料理で、健康にも良いお食事といたしました。さかなには質の良いたんぱく質やビタミン、ミネラル、DHA・EPAなどが含まれるため、健康維持にもってこいの食材です。それぞれの魚に、様々な栄養が含まれるので、いろいろなものを召し上がってください。また、健康に良い食材であっても、そればかりに偏るのではなくバランスよく食べることが大切です。

食べる力は生きる力です。しっかり食べて、今年1年も健康にお過ごしください。  
管理栄養士 小川