

石名坂聖孝園だより

暦の上では立春を迎えました。最近では寒い日が続くかと思えば暖かい陽気となったり、雪が降ったりと気候も様々ですが皆様いかがお過ごしでしょうか。
 利用者様からは窓の外を眺めながら「今日も寒いね」「早く暖かくなるといいのに…」とのお声が多く聞こえてまいります。
 新型コロナウイルスをはじめ、インフルエンザ等の感染症も流行しております。利用者様の体調管理には十分に気を配り、毎日をお元気に過ごして頂けるようご支援させていただきます。
 皆様も体調には十分気を付けて頂き健やかに過ごしてください。

2月の行事予定

・節分

※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

【新年会】

元日(水)に新年会を開催いたしました。各ユニットごとに『書初め』『けん玉』『福笑い』『お手玉』などの懐かしいおもちゃやゲームを楽しんで頂きました。皆様、集中して書初めに取り組みました。けん玉では真剣な顔で球を皿に寄せようと奮闘し、福笑いでは出来上がった福笑いの顔を見て楽しまれたりと甘酒を飲みながら新年を満喫している様子でした。
 昼食にはお節料理を提供させて頂きました。ご家庭でのお節料理とはいきませんが「美味しい!」「豪華だね!」と皆様喜んで召し上がっていらっしゃいました。
 今年もお元気で楽しく過ごしてまいりましょう。



デイサービスセンター

【新年会】

4日(土)、朝の会に職員一同、今年の抱負を交えながら新年のご挨拶とともに一日が始まりました。
 新年初めての活動は、今年もたくさんの笑顔が溢れる一年となるように『福笑い』を開催! 目隠しをし、目・鼻・口の各所をしっかりと握りしめ、「これはどこ?」「ここかな?」と手の感覚でご確認しながら完成させていました。完成したお顔を見て、「あれ、下すぎた」「目の上に鼻がきちゃった」と、フロア中に響き渡る大きな笑い声をあげていました。



【ホットケーキの】

28日(土)はホットケーキの日に因んで、おやつに職員の手作りホットケーキをご提供させていただきました。ホットケーキが出来上がるまで、皆様には、お手玉を使用した『お手玉落としゲーム』を楽しんでいただき、膝の上に乗せたお手玉を足踏みし、床に落とす。という簡単なようでなかなか難しく、落ちないお手玉に奮闘されていました。
 広いお部屋中に広がるホットケーキの焼ける匂いに、少しソワソワされており、イチゴに生クリームをトッピングをしてご提供いたしました。「とっても美味しい!」と笑顔いっぱい喜んでいただき、充実した一日となりました。



新職員紹介



1月より入社しました。全くの未経験者ですので、先輩方にご指導してもらい、利用者様の生活のお手伝い出来るように頑張りたいと思います。
 【特養介護職員】本多 利枝(ホンダシエ)

2月 デイサービス行事予定

- ・ 3日 鬼退治
- ・ 6日 石名坂茶屋
- ・ 8日 おしるこ
- ・ 12日 石名坂カレー
- ・ 14日 バレンタイン
- ・ 17日 魚釣りゲーム
- ・ 26日 棒体操
- ・ 27日 誕生日会

予定献立(2/10~3/9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
2/10(月)	鶏そぼろ あさり大根	赤魚の揚げ煮 春雨中華和え モロヘイヤのお浸し	肉じゃが ごぼうサラダ 洋ナシ缶	2/26(水)	温泉卵 卵の花	魚の野菜あんかけ 切干大根の炒め煮 パンパング	炒り鶏 冬瓜うすくず煮 モロヘイヤのお浸し
2/11(火)	厚揚げ煮 土佐和え	鶏の照り焼き さつまいもレモン煮 ツナサラダ	マスの塩焼き 炒り豆腐 アスパラごま和え	2/27(木)	納豆 エビつみれ	☆居酒屋喫茶☆ 刺身盛り合わせ 辛子和え 豚汁	サワラの葱味噌焼き 肉じゃが ごま昆布
2/12(水)	野菜角煮 のり佃和え	ブリア根 刻み芋ボン酢かけ ハムサラダ	千草焼き 筑前煮 白菜のぬた	2/28(金)	二色パン オムレツ フルーツヨーグルト	赤魚の煮付け 麻婆春雨 水菜の煮浸し	鶏の照り焼き さつまいもそぼろ煮 酢味噌和え
2/13(木)	納豆 豚ひき肉の炒め煮	きつねうどん フレンチサラダ 桃ヨーグルト	サワラの西京焼き モロヘイヤのお浸し 甘夏みかん	3/1(土)	二色パン 目玉焼き風 洋風煮	ハヤシライス ブリコリーのあんかけ フルーツヨーグルト	ホッケの塩焼き 筑前煮 梅干し
2/14(金)	炒り卵 野菜ソテー	幽庵焼き 切り昆布の煮物 さつまいもサラダ	すき焼き風に 冬瓜のカニあんかけ りんご缶	3/2(日)	ソーセージ炒め かおり和え	アジの南蛮漬け たらこ炒め バナナ	レモンバターソテー さつまいもいとこ煮 しば漬
2/15(土)	肉団子柚子風味 青菜の塩昆布和え	タンダーチキン ごま和え 金時豆	ホッケの塩焼き 卵豆腐 白菜のおかか和え	3/3(月)	イワシの梅しそ煮 さつまいもそぼろ煮	五目散らし寿司 カニ高野の炊き合わせ	ロールキャベツ シチュー みかん
2/16(日)	コーンビーフソテー 金平ポテト	カレーの煮付け 山芋サラダ パイナップル缶	あさりの柳川煮 ぜんまい炒め煮 たくあん	3/4(火)	納豆 炒り煮	きつねうどん 揚げなすボン酢 抹茶パバロア	赤魚生姜焼き ひじき煮 さつまいもず味噌和
2/17(月)	厚焼き玉子 ごま和え	ちゃんぽん麺 焼き餃子 杏仁豆腐	サバの味噌煮 とろろ芋 なめ茸和え	3/5(水)	ニシン味噌煮おろし 白菜煮浸し	鶏肉のデミソースがけ スパゲティサラダ りんごのコンポート	八宝菜 じゃこの炒め物 漬物
2/18(火)	サンマ甘露煮 ひじき煮	釜めし風井 ふるふき大根 みかん	豚肉のトマト煮 きのこ炒め 洋風煮	3/6(木)	ニラ玉 おほか炒め	サバの竜田揚げ 切り昆布の炒め煮 パイナップル	焼き餃子 豆腐サラダ 大学芋
2/19(水)	いなり煮 オクラのおかか和え	回鍋肉 揚げなすボン酢かけ 大学芋	マスのムニエル シチュー パンサンスー	3/7(金)	いなり煮 しらすおろし	スタミナ丼 青梗菜の中華炒め いよかん	マスの幽庵焼き れんこんの金平 花野菜のサラダ
2/20(木)	ソーセージソテー バナナ	白身フライ なすのミートソースか け	おろしハンバーグ たらこスパゲティ オレンジ	3/8(土)	スクランブルエッグ 白和え	カレーの煮付け 茄子のミートソース 山芋とおからのサラダ	味噌煮込み ザーサイソテー 白菜のレモン和え
2/21(金)	納豆 ツナの和風炒め	☆セレクトメニュー☆ 天津飯 カツ丼	タラのきのこあん かぼちゃの甘辛焼き 漬物	3/9(日)	納豆 野菜ソテー	しそ巻揚げ ひじきの煮物 オレンジ	カニ玉 カブの水晶煮 なめ茸和え
2/22(土)	鶏団子照り焼き もやしの梅和え	カレーみぞれ煮 切り昆布の煮物 くるみ和え	親子煮 カブの和風あんかけ 黄桃缶				
2/23(日)	がんも煮 三色和え	焼きそば エビサラダ ゴマプリン	サバの梅味噌焼き さつまいもの甘辛炒 め				
2/24(月)	ソースソテー 磯和え	鮭のラビゴットソース シチュー 大根の甘酢漬	鶏の治部煮 ごぼうの味噌炒め かぼちゃサラダ				
2/25(火)	ニシン甘露煮 なめ茸和え	鶏の唐揚げ ポテトサラダ オレンジ	プリの照り焼き フキの炒め煮 白花豆				

【問題】
骨粗鬆症の予防に役立つビタミンは何でしょう。
※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】「国民健康・栄養調査」
最新の調査では、野菜を食べる量が少ないことがわかりました。

健康志向の高まりで、運動を取り入れたり、薄味を心がけたりされる方も多いのではないのでしょうか。
 一方で、令和5年国民・健康栄養調査の栄養・食生活に関する状況では、男女ともに野菜の摂取量が減り、過去最少となりました。特に若年層の不足が目立ちますが、最も野菜を摂っている70歳以上であっても、目標量には届いていません。野菜を摂らない理由として、生活スタイルの変化により外食や中食(出来合いの総菜やデリバリー等)が増えることや、野菜の価格が高騰していることなどが挙げられています。
 十分な野菜を摂るためには、今までの食事に小鉢1.5杯分をプラスするといいでしょう。出来合いの物でもいいですし、比較的安価な冷凍野菜でもいいと思います。少しでも意識を変えることが大切です。
 管理栄養士 小川



◎ 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。