

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

温かくなり、各地から春のお便りの聞こえてくる季節となりましたが皆様いかがお過ごしでしょうか。
 今月は5日(土)に阿漕ヶ浦で『お花見懇談会』を行いました。これまでコロナ渦にあってなかなかご家族で過ごす時間も少なく制限もあり、ご家族様方にはご心配やご苦労をおかけしたと思いますがこの機会に暖かい日差し綺麗な桜を観てご家族の団欒を楽しんで頂けたかと思ます。
 また、4月から入居者様の居室でも面会が可能となります。今後はコロナ渦以前のように気兼ねなく訪れて家族団欒を楽しめるよう努めてまいりますのでご協力をお願いいたします。
 まだまだ寒暖差がある陽気ではございますが、皆様におかれましては体調を崩さぬようお過ごしください。

4月の行事予定

・お花見懇談会

※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

【 ひな祭り 】

3日(月)に施設のイベントとして『ひな祭り』を行ないました。午前中は玄関ホールに飾られた雛人形と記念撮影をしました。皆さん「わー綺麗」「可愛い」と喜んで雛人形と一緒に写真を撮っていました。
 昼食には五目ちらし寿司、おやつにはケーキやお菓子を提供いたしました。どれも色鮮やかで「美味しい！」と喜んで召し上がっていただきました。



【 ユニットレク 】

3月も各ユニットで誕生会や生け花体験などのレクリエーションが行われました。
 誕生会では3月生まれの入居者様に他の入居者様方がお祝いの言葉や歌を歌ったりしてお祝いをし、ささやかですが誕生日プレゼントを贈らせて頂きました。
 生け花体験ではいろいろな花を用意し、入居者様の好きな花を好きなように挿して楽しんで頂きました。真剣に花を選び構図を考えて取り組まれ、出来栄に満足のご様子でした。



デイサービスセンター

【 ホワイトデー 】

14日(金)はホワイトデーという事で、日ごろの感謝の気持ちを込めておやつに『和菓子パフェ』をご用意しました。
 パフェが出来あがるまで、皆様には手首の運動にもなる毛糸巻きゲームを行い、楽しんでいただきました。
 フルーツと冷たいアイスの上にハートの和菓子が乗ったパフェに「可愛いわね」「食べるのがもったいないわ」と話されてましたが、召し上がり始めると「あら、美味しい」ととても喜んでいただけた様子でした。



【 お散歩日和 】

25日(火)は最高気温が20℃と暖かった為、屋上へとお散歩を楽しみました。
 屋上に出た途端、「気持ちいいね！」「見晴らしがいいね」とあちらこちらから嬉しそうな声が聞こえてきました。
 初めて屋上へ上がった方もいらっしや「こんなに広いと思わなかったよ」としみじみと話されました。
 ゆっくりと一周したところで、一同ホールへ戻り、「少し汗ばむね」「日影が心地良いね」「また行きたいね」とエレベーターの中で会話されていました。



4月 デイサービス行事予定

- ・ 1日～5日 花見ドライブ
- ・ 8日 花まつり
- ・ 11日 たご焼き
- ・ 14日 石名坂カフェ
- ・ 16日 屋上ピクニック
- ・ 23日 春の運動会
- ・ 28日 ジャンクフードパーティー
- ・ 30日 誕生会

予定献立(4/10～5/9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
4/10(木)	納豆 ゆずドレ和え	豚味噌炒め 切干ベーコンの炒め煮 ポテトサラダ	サバの梅照り焼き バター醤油炒め パインアップル缶	4/26(土)	五目信田煮 ごま和え	赤魚の塩焼き 野菜炒め ごぼうサラダ	肉豆腐 しらたきの金平 漬物
4/11(金)	温泉卵 お浸し	カレイのムニエル ポークビーンズ マカロニサラダ	豚肉の香味炒め ひき肉ともやし炒め 漬物	4/27(日)	肉団子 アスパラサラダ	サワラの幽庵焼き 根菜煮物 菜の花の辛子和え	麦とろご飯 親子煮 あさりとかぼつ煮の煮浸し
4/12(土)	サケの塩焼き ピーナツ和え	鶏肉の菜種焼き コーンピーフの和風煮 塩昆布和え	魚の煮付け 煮浸し たくあん和え	4/28(月)	ベイクドエッグ ハムサラダ	豚のしょうが焼き ふきの土佐煮 ボン酢和え	魚の塩焼き いんげん炒め たいみそ
4/13(日)	はんぺんバター焼き 白和え	菜飯 サワラの西京焼き ちくわ金平 スナップエンドウの和え物	ロールキャベツ ピーン炒め 菜の花の辛子和え	4/29(火)	納豆 さつま揚げの煮物	☆セレクト☆ エビ玉丼 ピビンパ丼	鶏なす味噌炒め ニろ炒め 切干の白和え
4/14(月)	アジの塩焼き ゆかり和え	煮込みハンバーグ じゃがいも青のり炒め ミモザサラダ	赤魚の粕漬焼き 運根こんにゃく煮 うめびしお	4/30(水)	目玉焼き風 大根サラダ	サバの味噌煮 厚揚げしょうが焼き ももヨーグルト	鶏つくね和風あん かぶの煮物 ツナ和え
4/15(火)	肉団子 ドレ和え	カニ玉 シュウマイ 春雨の和え物	鶏肉くわ焼き ひじき煮 フレーク和え	5/1(木)	鮭の塩焼き ごま和え	おろしハンバーグ じゃこ炒め 煮浸し	サワラのしそ焼き ひじき煮 漬物
4/16(水)	ニン甘露煮 磯和え	肉野菜炒め かぼちゃ小倉煮 カニ風味サラダ	麦とろご飯 魚のバター醤油焼き そぼろ金平	5/2(金)	黒酢肉団子 卵の花	けんちんそば 豆腐サラダ みかん缶	麦とろご飯 魚の菜種焼き 切干大根煮
4/17(木)	二色パン オムレツ フレンチサラダ	筍ごはん 赤魚おろし煮 里芋とふきの煮物 わかめとキャベツの辛子和え	肉団子の甘酢ソース はんぺんの煮物 漬物	5/3(土)	ウイナー ブロッコリーサラダ	サケのレモン醤油焼き 野菜炒め 黒ゴマプリン	吉野煮 アスパラ炒め 煮豆
4/18(金)	納豆 ウイナーソテー	ためきそば 甘味噌炒め バナナ	プリの照り焼き さつまいも甘煮 梅和え	5/4(日)	ニラ玉 マグロフレーク和え	サバの塩焼き 肉じゃが 春雨サラダ	豚のしょうが焼き風 もやし炒め 黄桃缶
4/19(土)	ニラ玉 なめ茸和え	ちゃんちゃん焼き風 炒り豆腐 みかん缶	焼肉風 ぜんまい煮 漬物	5/5(月)	がんもの煮物 のり佃和え	ポークカレー フレンチサラダ バナナ	プリの照り焼き 里芋の柚子味噌煮 くるみ和え
4/20(日)	はんぺんバター焼き 菜種和え	鶏の梅肉焼き 高野豆腐含め煮 マカロニサラダ	サワラねぎ味噌焼き 筍と切干の金平 黄桃缶	5/6(火)	目玉焼き風 おろし和え	アジフライ ナポリタン ごぼうサラダ	焼肉たれ焼き 豆腐の筍あんかけ うめびしお
4/21(月)	鶏照り焼き風 生姜醤油和え	白身フライ 大根の肉味噌かけ チョレギ和え	肉じゃが ひじき炒り玉子焼き ごま和え	5/7(水)	イワシの生姜煮 しその実和え	麻婆麺 水餃子 オレンジ	カレイの漬け焼き ちくわ金平 菜種和え
4/22(火)	イワシ梅煮 土佐和え	山菜そば 甘辛炒め バナナババロア	鶏肉と野菜の煮物 青菜の炒め物 りんご缶	5/8(木)	生揚げそぼろ煮 海苔ボン酢和え	アジのちろみ焼き ぜんまい炒め煮 酢の物	鶏のねぎ塩焼き じゃがいもタラコ炒め 梅ちぎり和え
4/23(水)	納豆 菜の花のじゃこ和え	鶏もろみ焼き 卵豆腐 アスパラとエビのサラダ	ホッケの塩焼き ハムソテー 煮豆	5/9(金)	納豆 ほうれん草の炒め物	三色丼 胡麻みそ和え フルーチェ	赤魚の煮付け 中華炒め 山菜おろし
4/24(木)	ミニハンバーグ マヨ醤油和え	アジの南蛮漬け こんにゃくのピリ辛煮 オレンジ	鶏肉と筍の卵とじ ザーサイ炒め 昆布豆				
4/25(金)	カニ高野豆腐煮 ドレ和え	ポークカレー レタスサラダ フルーツヨーグルト	チンジャオロース 中華炒め のり佃煮				

【問題】
 ストレスを感じたとき、積極的に摂りたい栄養は何でしょう。
 ※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】「BMI (ビーエムアイ)」
 65歳以上の方が目標とするBMI(kg/m²) は、21.5～24.9です。65歳未満の目標の範囲と比べ、下限が高く設定されています。

高齢になると、食欲不振から体重が減少し、低栄養状態になることが多いです。その原因には、味覚の変化・義歯が合わない・飲み込みの力が弱くなる・薬の副作用・精神的なストレス・環境の変化・運動量が少ないなど様々です。低栄養状態では、健康を維持することが難しく、病気がけがも治りにくくなってしまいます。65歳以上の方にとっては、少し高めBMI21.5～24.9を目指すことで長生きが叶うかもしれません。

低栄養を予防するための食事の基本は、バランスです。偏らずに1日3食を規則正しく食べる。そして、エネルギーやたんぱく質が不足しないようにすることが大切です。エネルギーは主食の米・パンなど、たんぱく質は肉・魚・大豆などに多く含まれます。しっかり食べて低栄養を予防し、健康で元気に過ごしましょう！

管理栄養士 小川

◎ ご家族様へのお願い ◎

令和7年4月より面会方法が変更になっております。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。