

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

暦の上では立夏を過ぎ、汗ばむ日も多くなってまいりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。利用者様におかれましては外の景色をご覧になり「今日も暖かそうだね」「すっかり春だね」と春の訪れを感じられている様子です。

今月の行事予定として『たこ焼き屋さん』を予定しております。施設内でも屋台の雰囲気を感じて頂き入居者様に五感での満足感を味わって頂くことに繋がっていただければと思います。

これから夏が近づくにつれ、朝夕と寒暖差のある季節になりますので、水分補給をしながら入居者様の健康管理に努めてまいります。皆様もお身体にはお気をつけてお過ごしください。

5月の行事予定

・たこ焼き屋さん

※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

【お花見会】

3日(土)に、施設3大行事の1つであります『桜のお花見会』を開催いたしました。感染症対策により数年間ご家族様の参加が出来ない状況でしたが、今年からご面会等の緩和により皆様も参加での実施となりました。



阿漕ヶ浦公園にてご家族様と現地集合で合流し、桜を見ながら散策を楽しんでいただきました。その後は施設へ帰園し、各ユニットにてお花見お弁当をご家族と一緒に召し上がっていただくことが出来ました。



【家族懇談会】

お花見会同日の午後より、当施設では初めてとなる家族懇談会を開催いたしました。



施設の職員紹介や令和7年度事業計画のご説明をさせて頂き、懇親を深めながら実施いたしました。

感染症対策期間中は、ご家族様との連絡はお電話での情報伝達が多々ありましたが、今後、ユニット内・居室へのご来園も可能になります。直接お会い、談話する機会が増える事を、職員一同楽しみにしております。



新職員紹介



4月1日より紅玉ユニットに配属になりました。介護のお仕事は4年のブランクがあり不安や心配がありますが、一生懸命頑張ります。宜しくお願いします。

【特養介護職員】薄井静香(ウスイズカ)

新職員紹介



3月5日より入職致しました。以前は病院で長年勤務しておりました。今回施設での勤務は初めてなので、何かと分からない点が多々あると思いますが、宜しくお願いします。

【特養看護職員】桂木美智子(カツラギミチ)

5月 デイサービス行事予定

- ・ 1日 八十八夜
- ・ 2日 石名坂茶屋
- ・ 5日 こどもの日
- ・ 10日 母の日
- ・ 12日 ~ 17日 曜日対抗ゲーム
- ・ 29日 ひばり体操
- ・ 30日 誕生日会

【お花見ドライブ】

4月に入り、長引く雨に桜満開の便りもなかなか聞こえてきませんでしたが、3日(木)は雨の中、常陸太田市にあります米工房～山吹運動公園へお花見ドライブへ出かけてまいりました。



車中からのお花見となってしまいましたが、米工房の桜は満開を迎えており「きれいだね」「桜を見られて良かったー」と楽しまれていた様子でした。

お昼前に施設へ戻り、昼食はお花見弁当をご用意しました。あまりのボリュームに「すごい!」「食べられるかな?」との声がちらほら聞こえてきましたが、中には「おかずだけでも…」と完食された方もおりました。



午後のレクリエーションでは「お散歩ビンゴ」を準備し、上位10名の方には素敵な景品のプレゼントをご用意してゲームを楽しんでいただきました。おやつにはクリームたっぷりのパンケーキを召し上がっていただきました。「今日はとても大満足よ! お腹もね!」と素敵な笑顔で談笑されているお姿がとても印象的でした。



予定献立(5/10~6/9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
5/10(土)	はんぺんの煮物 小松菜のごま和え	豚肉のオイスター炒め じゃがいもの含め煮 野菜のサラダ	ロールキャベツ アスパラバター醤油炒め みかん缶	5/26(月)	サンマの甘露煮 しその実和え	☆セレクトメニュー☆ みそカツ エビフライ	麦とろご飯 アジの梅肉焼き 青菜と卵の炒め物
5/11(日)	温泉卵 おかかマヨ和え	ゆかりご飯 豆腐ローフ和風あんかけ ふきのじゃこ煮 玉ねぎサラダ	サバのごま味噌焼き ニラ炒め のり佃煮	5/27(火)	納豆 ちくわの煮物	タラのマスタード焼き ジャーマンポテト マリネ風	野菜肉巻き 生姜炒め 漬物
5/12(月)	肉団子柚子風味 白菜の和え物	魚の梅照り焼き ひじき煮 トシ和え	鶏肉の生姜煮 かぼちゃ小倉煮 ハリハリサラダ	5/28(水)	中華煮 なめ茸和え	わかめご飯 冷しゃぶ風 蓮根こんにゃく煮 かきや和え	サバの味噌煮 もやし炒め わさび和え
5/13(火)	カニ風味高野豆腐 アスパラサラダ	鶏肉南蛮漬け れんこん金平 フルーツヨーグルト	サワラ和風あんかけ 五目卵の花 辛子和え	5/29(木)	二色パン ミートローフ アスパラサラダ	タラの菜種焼き ふきと厚揚げの煮物 もずく酢	鶏長いもつくね ごぼう土佐煮 金時豆
5/14(水)	納豆 炊き合わせ	オムライス ポテトサラダ オレンジ	豚肉のおろし炒め ぜんまい炒り煮 白桃缶	5/30(金)	信田煮 白和え	山菜そば 筍と切干の金平 オレンジ	ブりの照り焼き ザーサイ炒め 白桃缶
5/15(木)	中華あんかけ玉子 ナムル	山菜とろろうどん エビシウマイ いんげんごま和え	アジの照り焼き じゃがいも金平 ボン酢和え	5/31(土)	五目卵焼き ひじき煮	サワラの治部煮 卵の花 酢の物	焼肉風 ごぼうサラダ たいみそ
5/16(金)	二色パン ミニハンバーグ ブロッコリーサラダ	ブリ大根 野菜炒め あんみつ風	千草焼き なべしぎ 生姜醤油和え	6/1(日)	サケの塩焼き ごまドレ和え	肉団子の酢豚風 ニラ玉 春雨サラダ	魚の磯辺焼き 生揚げの高菜炒め 切干の白和え
5/17(土)	サケの塩焼き 白和え	肉団子の酢豚風 根菜煮物 春雨の和え物	魚のしそごま焼き かぶのうすくず煮 フレーク和え	6/2(月)	ウインナー モロヘイヤのお浸し	魚の梅煮 かぶの和風あん 大豆サラダ	鶏肉くわ焼き さといもの味噌煮 白桃缶
5/18(日)	スクランブルエッグ シーザーサラダ	回鍋肉 切干大根煮 さつまいもサラダ	魚の西京焼き 揚げなす うめびしお	6/3(火)	がんもの煮物 なめ茸和え	ポテトグラタン マリネ 紫陽花風ゼリー	メバルの煮付け 塩炒め のり佃煮
5/19(月)	納豆 豆腐真丈の煮物	赤魚の塩焼き ちくわの炒め煮 ごま味噌和え	餃子の五目甘酢あん しらたきタラコ炒め フルーツカクテル	6/4(水)	あんかけ玉子 中華サラダ	肉そば なすの煮浸し バナナ	サケの塩焼き オイスター炒め 酢の物
5/20(火)	チキン照焼風 カニ風味サラダ	醤油ラーメン ニラ玉 マンゴー缶	サワラの生姜焼き 厚揚げ甘辛煮 シラス和え	6/5(木)	ハムソテー オクラおかか和え	タラの和風タルタル 五目巾着の煮物 ごま和え	豚肉塩だれ炒め ひじき煮 卵豆腐
5/21(水)	野菜卵とじ 梅おかか和え	サケのムニエル ラタトゥイユ ヨーグルト	麦とろご飯 鶏もろみ焼き アスパラごま和え	6/6(金)	納豆 小松菜のじゃこ和え	八宝菜 シウマイ オレンジ	幽庵焼き かぼちゃの煮物 和え物
5/22(木)	豚ひき肉の炒め煮 お浸し	コロッケ 豆腐サラダ バナナ	カレイの煮付け 土佐酢和え のり佃煮	6/7(土)	春雨の中華風 海藻サラダ	サバの味噌煮 タラコ炒め ピーナツ和え	鶏肉の利休煮風 炒り豆腐 しば漬け
5/23(金)	三色いなり 山芋の和え物	チキンカレー フレンチサラダ コーヒゼリー	しぐれ煮 野菜シウマイ 昆布豆	6/8(日)	イワシの生姜煮 青菜のお浸し	ゆかりご飯 鶏からあげねぎソース 炊き合わせ 菜の花辛子和え	サワラの西京焼き ビーフソテー とろろ
5/24(土)	目玉焼き風 ゆかり和え	チンジャオロース ナムル 杏仁豆腐	サケの塩焼き じゃがいも土佐煮 辛子和え	6/9(月)	オムレツ カニ風味サラダ	アジの南蛮漬け 生姜炒め ごま味噌和え	コンソメ煮 れんこん金平 うめびしお
5/25(日)	エビ団子の煮物 塩昆布和え	おろしハンバーグ 若竹煮 ピーナツ和え	豚しょうが焼き ブロッコリーカニカマあん 黄桃缶				

【問題】食中毒が発生しやすい温度は、どのくらいでしょう。※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】「ビタミン、ミネラル、たんぱく質等」身体的なストレス・心理的なストレス様々ですが、これらを積極的に摂ることがストレスに負けない身体づくりに役立ちます。

ストレスに負けないためにおすすめしたい、ビタミンB群のひとつである「パントテン酸」についてご紹介します。

パントテン酸は、ギリシャ語でどこにでもあるという名の通り、肉・魚・卵・野菜など様々な食品に含まれ、また腸内細菌によって体内でも合成されており、不足する心配はほとんどない栄養素です。ストレスをやわらげる働きをもつ副腎皮質ホルモンの合成にも関わっていて、心身のサポートが期待できます。水に溶けやすく熱に弱いので、シンプルな調理方法で食品を摂るといいでしょう。

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。