

本格的に梅雨を迎えると同時に夏至を迎える6月は、春から夏への季節の変わり目となりますが皆様いかがお過ごしでしょうか。
季節の変わり目は自律神経のバランスが乱れやすく、それによりさまざまな体調の不良を起こしてしまうため、当施設ではより入居者様・利用者様の体調管理に注力して参ります。
また、今年度に入りご面会がコロナ下前と同様に通常面会になってからは、多くの皆様がご面会に来て下さるようになりました。蒸し暑い日が増えてまいりましたが、どうぞお体を大切に過ごしてください。なお、お足元の悪いなかにはなりますが、是非ご面会にいらしてください。

特別養護老人ホーム

【たご焼き屋さん】

14日(水)に、施設行事の『たご焼き屋さん』を開催致しました。
気軽に施設内で屋台の雰囲気を感じて頂き、ご利用様に出来立てのたご焼きを召し上がって頂きました。
具材は、ただけではなく、魚肉ソーセージ・チーズ・チョコレート・あんご等を用意し、天かす、ソース、マヨネーズなどでそれぞれトッピングを楽しみ頂き、なんと合計約500個があつという間になくなりました。これも健康の秘訣なのかと、職員一同驚嘆させてもらえました。
次回開催をお楽しみください！



【真珠水晶ユニット活動】

16日(金)に、真珠・水晶ユニットで『ホットケーキ作り』を開催いたしました。毎年ユニットでは恒例となっており、楽しみにしている活動の1つです。
ホットケーキミックスが入ったボウルに卵と牛乳を混ぜ合わせ、焼き上げるまでの工程を職員と共にしました。食べやすい大きさから、よく咬むビックサイズまで様々な作って頂き、左写真の様な豪華トッピングで皆様楽しんでおりました。
10時のおやつの時間に開催したにもかかわらず、お昼ご飯もいつもと変わらずしっかり食され、満腹満足の1日となりました。



6月の行事予定

・居酒屋喫茶

※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

デイサービスセンター

【母の日】

5月11日(日)は母の日という事で、カーネーションのブーケ作りを行いました。
お花紙で作った赤・ピンク・白・クリーム色・薄橙の色とりどりのカーネーションの花を作っていました。手を動かしながらも「その花の色がわいいね」「気を付けないと破けちゃう」と和やかに会話されてました。
出来上がったカーネーションをリボンで結ぶと「かわいいわね」「どこに飾ろうかな」と声も聞こえてきました。



【曜日対抗田植えゲーム】

12日(月)～17日(土)は曜日対抗田植えゲームを開催しました。
一つの田んぼを田植えから収穫まで行っており、次の方へバトンタッチしていくリレー形式で、行いました。
「よいスタート！」と始まると、みんな一つになって「頑張れ！」と稲を植え終えると「収穫しますよー！抜いてー！」と職員の掛け声に慌てて一気に抜こうとしたり、自分の番が終わっても次から次と田んぼがやってきて、「あれまだあるの？」「気が抜けないよ」と笑いながら話されてました。
結果はダントツで木曜日チームが優勝しました。



6月 デイサービス 行事予定

- | | |
|---------------|----------------|
| ・ 5日 落語の日 | ・ 10日 お楽しみくじの日 |
| ・ 11日 傘根さんゲーム | ・ 20日 石名坂カフェ |
| ・ 21日 駄菓子釣り | ・ 24日 ひまわり体操 |
| ・ 25日 誕生会 | ・ 27日 おしるこの日 |

予定献立(6/10～7/9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
6/10(火)	野菜のクリーム煮 ごま和え	きつねそば エビしんじょう メロンムース	カレーおろしかけ こんにゃくのすき煮 漬物	6/26(木)	五目信田煮 モロヘイヤのお浸し	☆居酒屋喫茶☆ 五目ごはん アジの昆布煮 きゅうりの浅漬け	プリの照り焼き じゃがいも金平 みかん缶
6/11(水)	納豆 ウインナーソー	ハンバーグ梅ソース じゃがいもタラコ炒め 大根サラダ	野菜卵とじ 厚揚げの煮物 洋なし缶	6/27(金)	豚肉の炊き合わせ 煮浸し	白身フライ きのこソテー レモン和え	鶏肉の菜種焼き 生揚げの高菜炒め お浸し
6/12(木)	イワシ生姜煮 なめ茸おろし	ドライカレー ハムサラダ コーヒーゼリー	赤魚の粕漬焼き さつまいも甘煮 ドレ和え	6/28(土)	二色パン バイクドエッグ フレンチサラダ	麻婆なす カニカマロール 棒々鶏	魚の煮付け 白菜の柚子浸し 漬物
6/13(金)	やわらかチキン ゆかり和え	魚のねぎみそ焼き 切干大根煮 たくあん和え	豚肉のすりごま焼き さつま揚げの煮物 金時豆	6/29(日)	ハムソー おからサラダ	鶏のハニーマスタード 甘辛炒め 和風スパサラダ	野菜肉巻き ごぼうサラダ うめびしお
6/14(土)	サケの塩焼き 甘酢和え	カニ玉 揚げなす ひじきサラダ	肉じゃが ちくわ金平 たいみそ	6/30(月)	里芋の柚子味噌煮 温泉卵	ポークカレー チーズ入りサラダ オレンジ	麦とろご飯 サワらねぎ味噌焼き もやしソテー
6/15(日)	目玉焼き風 ブロッコリーサラダ	どうもろこしごはん 豚しょうが焼き じゃこ炒め レアチーズケーキ風ムース	ちゃんちゃん焼き風 冬瓜のうすくず煮 冷奴	7/1(火)	納豆 小松菜ごま和え	カレーの煮付け 金平ごぼう 梅おかか和え	和風卵焼き 炒め煮 煮豆
6/16(月)	納豆 はんぺんの煮物	ビーマンの肉詰め風 ポークビーンズ バナナ	プリの照り焼き ひき肉ともやし炒め 漬物	7/2(水)	エビ団子煮 シラス和え	チキン南蛮 ジャーマンポテト クルトンサラダ	プリ味噌焼き 青菜の炒め物 ドレッシング和え
6/17(火)	二色パン オムレツ 大根のサラダ	サバの塩焼き ひじき煮 和風スパサラダ	チキンはちみつ焼き 豆腐真丈の煮物 なすのめんつゆ和え	7/3(木)	高野豆腐の卵とじ 磯和え	豚肉のすりごま焼き くるみみそ キウイフルーツ	豆腐のうま煮 もやし炒め うめびしお
6/18(水)	イワシの生姜煮 わさび和え	三色丼 煮浸し マンゴー缶	豚吉野煮 五目卵の花 おろし和え	7/4(金)	ちくわの煮物 フレーク和え	ビビンバ丼 含め煮 フルーツポンチ	魚の照り焼き なすそば煮 オクラさつ和和え
6/19(木)	ミートボール 生姜醤油和え	コロック アスパラソー マカロニサラダ	赤魚の塩焼き 豚ひきの炒め煮 酢の物	7/5(土)	二色パン オムレツ バターソー	サバの塩焼き じゃがタラコ炒め わさび和え	炒り豆腐 水菜サラダ 昆布佃煮
6/20(金)	ニラ玉 ささげのお浸し	塩タンメン エビシウマイ オレンジ	麦とろご飯 いくら煮 ペーコンソー	7/6(日)	ウインナーソー ふきの煮物	チンジャオロース 焼きビーフン 漬物	麦とろご飯 鯉のからいも二色 大根甘辛炒め
6/21(土)	カニ風味高野煮 甘酢和え	サワらの西京焼き 五目大豆煮 華風和え	豚味噌炒め ひじき入玉子焼き うめびしお	7/7(月)	厚焼き玉子 煮浸し	七夕素麺 コロック 星型杏仁入りゼリー	マーマレード焼き 豆腐のカニカマあん うぐいす豆
6/22(日)	サケの塩焼き 磯部和え	照り焼きハンバーグ 野菜のトマト煮 みかん缶	魚のもろみ焼き 里芋そば煮 和風サラダ	7/8(火)	野菜角煮の煮物 ほうれん草の和え物	煮込みハンバーグ さつまいもレモン煮 チーズサラダ	ホッケ塩焼き 豚肉の中華炒め 黄桃缶
6/23(月)	目玉焼き風 オクラおかか和え	タラのきのこあんかけ かぼちゃ小倉煮 春雨サラダ	焼き餃子 ニラ炒め フレーク和え	7/9(水)	肉団子の煮物 カニカマサラダ	かぼちゃカレー コールスローサラダ フルーツカクテル	魚のねぎ味噌焼き いんげんの金平 ボン酢和え
6/24(火)	納豆 金平ごぼう	☆セレクトメニュー☆ カレーうどん エビ天うどん	粕漬焼き きのこのマヨ炒め 煮豆				
6/25(水)	ウインナーソー ゆかり和え	魚のレモンバター醤油 洋風炒め フルーツヨーグルト	鶏ごぼう味噌炒め したらすタラコ炒め のり佃煮				

【問題】

1日の食塩摂取の目標量は、何グラムでしょうか？
※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】「10～60℃」

特に危険なのが、室温くらいの温度帯です。冷蔵庫での保管や、中までしっかりと火を通すことを徹底しましょう。

年間を通して発生する食中毒ですが、気温と湿度が上昇するこれらの季節は、より一層気を付けなければなりません。高齢者の抵抗力が弱く、持病のある方も多いため、身体へ負担が大きくなりやすいです。

暖かい季節に注意すべき、食中毒予防のポイントは3つあります。細菌を食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」ということです。

基本となるのは、手洗いです。正しい手洗いを心がけましょう。そして、食品表示の保存方法を守り、冷蔵庫など各々の食品に適した状態で保存する必要があります。また、食品はしっかりと中まで火が通っていることを確認してください。台所は清潔に保ち、きれいな調理器具を使いましょう。

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。