



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

石名坂聖孝園だより

梅雨明けが待たれる今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。入居者様におかれましては、適切な水分補給、おやつ等でゼリーなど水分量の多いものを摂取して頂き、元気に過ごされています。大量の発汗を防ぐ為に室温と湿度の管理や、衣類調整のご提案等で、健康的に夏を乗り越えられるように努めてまいります。

7月は七夕の季節となりました。皆様に願い事を短冊に記入して頂き、七夕飾りを職員と一緒にやりたいと思います。

また、毎回好評なアイスクリーム屋さんのイベントでは、それぞれ好みの物を選んでいただき、楽しみながら召し上がってまいります。これからの暑い夏を乗り越えられる様、楽しみながら各行事を実施していきます。ご家族様も、体調を崩されたりされませんようお気を付けてお過ごしください。

7月の行事予定

- ・七夕
- ・ソフトクリーム屋さん

※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

【居酒屋喫茶】

26日(木)に、施設行事の『居酒屋喫茶』を行いました。日頃と違った雰囲気の中で美味しい食事やお酒を飲み宴会気分を味わって頂きました。

ご飯もの、おつまみ、デザート等種類豊富にご用意し飲んで食べての宴会となりました。今回特に大人気だったのが、ヒレカツと焼きうどん。ゆっくりと飲みながら、食べる様はまさに昭和を感じさせる居酒屋!!

「普段のご飯も美味しいけど、みんなと肩を並べて食べると雰囲気まで楽しいね」と話している姿が印象的でした。



【瑠璃・紅玉ユニット活動】

3日(火)に、瑠璃・紅玉ユニットで『和菓子・洋菓子パーティー』を行いました。

当日は、準備段階から職員に、「パーティーやるの今日だね」と嬉しそうに話しかけてくれました。

並び終わった、菓子類を披露すると、「こんなに食べていいの?」と笑顔で召し上がりました。

カステラや羊羹を食べている最中、「甘い物はストレスを緩和させたり、リラックス効果があるんだよ」と豆知識を語る方もおり、楽しいひと時を堪能されました。



デイサービスセンター

【ひばり体操】

19日(木)に今、デイサービスで人気の高い「ひばり体操」を行いました。

「川の流れるように」「真っ赤な太陽」の曲に合わせて体操を行います。歌詞に合わせて「波の動きですよー、揺れてー」「ぼん! 胸! ぽっ!」と掛け声に笑い声があり、曲の最後には「はい! ひばりさんポーズ!」をきめて、とても楽しく体操されました。



【ソフトクリーム】

梅雨入りしたとは思えない暑さに、デイサービスではソフトクリームを準備しました。

「冷たくて美味しいね」と冷菓に舌鼓を打ちつつも、思いのほか早く溶けてしまうアイスに「ゆっくり味わいたいのに」「おかわりはないのかな?」との声も聞こえてきました。



7月 デイサービス行事予定

- ・ 1日～5日 短冊作り
- ・ 7日 七夕祭り
- ・ 21日 海の日
- ・ 25日 かき氷
- ・ 29日 魚釣りゲーム
- ・ 30日 誕生会

新職員紹介



7月1日付けで高萩聖孝園から異動して来ました、施設長の佐藤勉です。入居者様や利用者様が、ここ石名坂聖孝園は自宅に居る時よりも沢山のひととお話をしたり、行事・レクリエーションに参加できて楽しく生き生きできると感じてもらえるよう職員一同お世話させて頂きます。よろしくおねがいいたします。



予定献立(7/10～8/9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
7/10(木)	生揚げの高菜炒め ブロッコリーごま和え	魚のムニエル エビ団子の煮物 とろろ昆布和え	鶏の梅照り焼き 野菜ソテー たいみそ
7/11(金)	イワシの生姜煮 オクラのおろし和え	エビチャーハン しゅうまい チョレギサラダ	しぐれ煮 カレー炒め みかん缶
7/12(土)	はんぺんバター焼き 白菜煮浸し	擬製豆腐 田舎煮 かくや和え	豚にら炒め さつまいもオレンジ煮 漬物
7/13(日)	桜エビの煮浸し 和え物	梅ちりめんごはん 魚の酢豚風 厚揚げ煮 棒々鶏	おろしハンバーグ マカロニのスープ煮 ハムサラダ
7/14(月)	納豆 和風サラダ	アジフライ 野菜の洋風煮 和え物	肉じゃが ごぼう土佐煮 中華サラダ
7/15(火)	温泉卵 ほうれん草お浸し	チキンはちみつ焼き タラコ炒め コーヒーズゼリー	魚の香草焼き かぼちゃそぼろ煮 ドレ和え
7/16(水)	高野豆腐含め煮 いんげんソテー	冷やしきつねうどん 豚肉ピリ辛焼き バナナ	ロールキャベツ ポテトサラダ コルススロー風
7/17(木)	肉団子中華煮 辛子和え	ハヤシライス シーザーサラダ ももヨーグルト	麦とろご飯 魚のおろし煮 塩炒め
7/18(金)	がんもの煮物 ごま和え	タラのオーロラソース さつま揚げの甘辛煮 浅漬け風	あぶ卵とじ 中華風煮浸し 酢の物
7/19(土)	ベーコンソテー ナムル	うな丼 なると煮 小松菜の和え物	五目煮 ちくわ金平 金時豆
7/20(日)	二色パン ミートオムレツ キャベツのサラダ	サバの味噌煮 アスパラとツナのマヨ炒め ハパリ漬け風	鍋しぎ ほうれん草のソテー うめびしお
7/21(月)	サケの塩焼き なめ茸和え	和風ミートローフ はんぺんの煮物 花野菜サラダ	鶏の治部煮 ごぼうの甘辛炒め しそ昆布
7/22(火)	五目たまご焼き 和風サラダ	野菜塩タンメン わさびマヨ和え 杏仁豆腐	魚の磯辺焼き きのこソテー ボン酢和え
7/23(水)	豆腐真丈 切干大根煮	アジの菜種焼き じゃがいもそぼろ煮 野菜ドレ和え	豚しゃぶ風 梅和え 洋なし缶
7/24(木)	五目信田煮 卵の花	とんかつ 金平ポテト チーズ入りサラダ	赤魚生姜煮 根菜煮物 ピーナツ和え
7/25(金)	納豆 卵とじ	魚のゆずみそかけ 炊き合わせ 磯部和え	鶏の山賊焼き ひじきの煮物 きゅうりの浅漬け

【問題】

人間の身体は、何%の水分でできているでしょうか。
※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】「6.5～7.5g」

男性で1日7.5g未満、女性6.5g未満が目標となります。実際の摂取量は、平均1日10g程度であり、過剰摂取の改善が課題です。

日付	朝	昼	夕
7/26(土)	豆乳まる揚げ カリフラワーおかか和え	千草焼き 切り昆布の煮物 ずんだ和え	魚のピカタ 春雨ソー ザーサイ
7/27(日)	煮浸し おからサラダ	鶏もろみ焼き 野菜スープ煮 きのこサラダ	魚のうまみ鍋風 じゃこ炒め 三色豆
7/28(月)	さつま揚げ煮 オクラ土佐和え	ポークカレー 海藻サラダ みかん缶	豆乳団子のコンソメ煮 バター醤油炒め 漬物
7/29(火)	野菜大豆煮 のり佃和え	☆セレクトメニュー☆ かき揚げ丼 かき揚げうどん・そば	利休焼き きのこ野菜炒め たくあん和え
7/30(水)	豚野菜炒め 五目卵の花	はんぺんチーズフライ れんこん金平 もやしサラダ	ビーフシチュー風 切干とベーコン炒め煮 煮浸し
7/31(木)	ウインナー 青菜の梅和え	魚のマリネ タラコ炒め クルトンサラダ	スペイン風オムレツ ザーサイの炒め物 マンゴー缶
8/1(金)	イワシ生姜煮 磯部和え	魚のコーンマヨ焼き ひじき煮 キウイ	すき焼き風煮 大根千切り炒め 生姜醤油和え
8/2(土)	納豆 ちくわの土佐煮	鶏パプリカ焼き さつまいもレモン煮 いんげんのくるみ和え	豆腐チャンプルー 蓮根こんにゃく煮 春雨サラダ
8/3(日)	がんものうま煮 根菜金平	アジ香味焼き ぜんまい炒め煮 なめ茸和え	豚味噌炒め 冬瓜のあんかけ たいみそ
8/4(月)	はんぺんバター焼き ほうれん草白和え	肉団子甘酢あん 和風スパゲッティ 辛子和え	サバの味噌焼 揚げなすそぼろあん 白菜漬
8/5(火)	二色パン エビ団子煮 ハムサラダ	夏野菜カレー ツナサラダ バナナ	鶏の梅肉焼き 青菜のソテー ボン酢和え
8/6(水)	納豆 野菜角煮の煮物	冷やし中華 しゅうまい マンゴープリン	麦とろご飯 魚の香草パン粉焼き お浸し
8/7(木)	黒酢肉団子 磯和え	焼肉風 揚げなすの中華風 ほうれん草のサラダ	ホッケ塩焼き カレー炒め うぐいす煮豆
8/8(金)	厚焼き玉子 麩と白菜の煮浸し	アジフライ 里芋の柚子味噌煮 黄桃缶	鶏肉の照り焼き 野菜和風煮 水菜のサラダ
8/9(土)	豆腐真丈 小松菜とじゃこ	八宝菜 水餃子 さつまいもサラダ	柳川風煮 ザーサイ炒め うめびしお

塩分の取り過ぎが及ぼす、身体への影響はご存知でしょうか。

人間の身体は、血液中の塩分濃度が一定に保たれるようになっています。また塩分に含まれるナトリウムには、水を引き込む性質があります。これらが関与し、塩分をたくさん摂った時には、血液全体の量が増えます。この結果、血液が血管の壁を押す力(血圧)が高くなり、心臓や脳、腎臓などの負担となってしまうのです。

高血圧が原因で大きな病気に罹れば、これまでどおりの生活を送ることが難しくなります。血圧が高い場合には、1日6g未満の減塩が効果的です。適切な塩分量に気を付けて、健康を保ちましょう。

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。