8月号　令和7年（2025年）　NO.92

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

毎日暑い日々が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。
いよいよ夏本番がやって参りました。これだけ暑いと気になるのは「熱中症」です。最近ではクーラーをつけていても熱中症になることがあるそうです。皆様、どうか水分に十分注意して、体調を崩すことなくこの夏を一緒に乗り越えていきましょう。
8月30日（土）には『第8回石名坂聖孝園納涼祭』を予定しております。入居者様・利用者様やご家族様に楽しんで頂けるよう、職員一同力を合わせて納涼祭に向け準備を進めております。皆様のご参加をお待ちしております。
暑い夏ではありますが、皆様が毎日を楽しく過ごし、健康で安心して暮らせるようなサービスを今後も継続して提供していきます。

8月の行事予定
・30日　納涼祭

※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

【七夕】

7日(月)に、施設行事の『七夕』を行いました。数日前から貝殻や提灯などの笹飾りを手分けしながら作成し、「短冊に何を書こうかな？」と楽しみにしていました。
当日は設置した笹に思い思いの願い事を飾り、「アレ、私のだよ」「一番上にあるの俺のだ」など話しながら、昔ながらの伝統文化を楽しみました。
皆様の願い事が叶いますように。

【ソフトクリーム屋さん】

31日(木)に、施設行事の『ソフトクリーム屋さん』を行いました。バニラ・抹茶・イチゴなど種類豊富に用意し、各ユニットを回って屋台形式でソフトクリームつくりを見る楽しみも味わって頂きました。
トッピングなども用意してお出ししたところ、「子供の頃食べた味に似ているね。全種類ちょっとずつちょうだい」など、夏を乗り切る活力になりました。

デイサービスセンター

【七夕】

７日の七夕を前に短冊へ願い事を書いていただきました。
「願い事…何かあるな？」「何を書けばいいかな？」と頭を悩ませてました皆様ですが、それぞれの願いを書かれたカラフルな短冊を、折り紙で作った短冊飾りと一緒に笹へ飾りました。
七夕当日は、『七夕クイズ』を開催し、意外と知らなかった七夕の雑学に、「へぇ～」「そうなのねぇ」と感心されてました。

【 かき氷 】

毎日の暑さが和らぐようにと、25日(金)はかき氷を提供しました。
シャリシャリと氷の削る音がフロア中に響き、皆様の耳を楽しませていました。昔ながらのイチゴ味が一番人気でした。
出来上がったかき氷に「冷たくて美味しい」「頭がキーンってなった！」と会話されながらも、あっという間に召し上がられていました。
中にはおかわりをされる方もおり、「今度は体が冷えたかも？」笑いながら話されてました。

新職員紹介

7月1日より珊瑚ユニットに配属になりました。姉妹法人の福祉の森聖孝園から異動してきました。過去の経験を活かし頑張ります。宜しくお願いします。
【特養介護職員】
鈴木健一(スズキ　ケンイチ)

新職員紹介

7月1日より環境職員、またデイサービスの送迎の補助も兼務しています。介護の仕事は初めてではありますが、お役に立てるよう頑張ります。宜しくお願いします。
【環境職員】
平山貴靖(ヒラヤマ　タカヤス)

新職員紹介

6月1日より入職致しました。介護経験はあまりありませんが、しっかり教わり・学び一人前の介護士になれる様、日々勉強していきます。宜しくお願いします。
【特養介護職員】
関原隆行(セキハラ　タカユキ)

8月　デイサービス行事予定

- 4日　かき氷
- 8日　ホットケーキ
- 12日　棒体操
- 13日　石名坂ロト6
- 20日　誕生日会
- 30日　納涼祭

◎ 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。

予定献立（8/10～9/9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
8/10(日)	魚肉ソーセージソテー おからサラダ	スパイシーからあげ 高菜炒め マグロフレーク和え	魚の味噌焼き 煮浸し 煮豆
8/11(月)	エビ団子煮 柚子ドレ和え	スタミナ丼 シーフードサラダ キウイ	赤魚の煮付け にら炒め 胡瓜の和え物
8/12(火)	ウインナー のり佃和え	冷やしきつねうどん 茄子の味噌炒め かくや和え	チーズ入りオムレツ キャベツのコンソメ煮 黄桃缶
8/13(水)	納豆 竹の子かつお煮	親子煮 ほうれん草のソテー ももムース	肉団子の五目煮 なべしぎ しそ昆布
8/14(木)	アジの塩焼き モロヘイヤのお浸し	チンジャオロース 麻婆春雨 ナムル	麦とろご飯 肉豆腐 花野菜サラダ
8/15(金)	里芋そぼろ煮 シラス和え	サバの竜田揚げ 吹き寄せ野菜 バナナ	吉野煮 中華炒め みぞれ酢和え
8/16(土)	ニラ玉 柚子みそ和え	照り焼きハンバーグ いんげんの金平 ポテトサラダ	カレイの煮付け 豆腐の野菜あんかけ ごまドレ和え
8/17(日)	白菜とエビの中華煮 おろし和え	サワラ幽庵焼き 肉団子と大豆の甘辛煮 浅漬け風	豚のしょうが焼き ひじき入厚焼き玉子 漬物
8/18(月)	納豆 切干大根煮	三色丼 根野菜煮 マカロニサラダ	魚の照り焼き バター醤油炒め たいみそ
8/19(火)	野菜卵とじ 梅和え	ポークカレー 海藻サラダ カスタードプリン	しぐれ煮 青菜の炒め物 ドレ和え
8/20(水)	豆乳まる揚げ 塩昆布和え	メンチカツ 青梗菜炒め煮 ハリハリ漬風	魚のねぎ塩焼き 五目豆煮 ほうれん草の和え物
8/21(木)	二色パン オムレツ ささみのマヨサラダ	山菜おろしそば 茄子カレー炒め オレンジ	回鍋肉 マカロニのトマト煮 フレンチサラダ
8/22(金)	いわしの生姜煮 小松菜のおかか和え	チキンマスタード焼き 炒め煮 菜の花和え物	サバのおろし煮 きのこ野菜炒め 昆布豆
8/23(土)	肉団子 白和え	魚の煮付け かぼちゃの煮物 酢の物	味噌煮込み ピーマンじゃこ炒め 漬物
8/24(日)	厚揚げ煮 オクラの和え物	野菜炒め 切り昆布の煮物 ももムース	タラのマヨネーズ焼き 花野菜の洋風煮 フルーツカクテル
8/25(月)	ちくわの土佐煮 なめ茸和え	味噌ラーメン ツナじゃが煮 オレンジ	茹で豚の香味和え 野菜の中華煮 ごま昆布
8/26(火)	ひき肉の炒め煮 シラス和え	魚の照り焼き 白菜とエビ団子の煮物 辛子酢味噌和え	豆腐の旨煮 金平ごぼう 梅和え
8/27(水)	はんぺんの煮物 小松菜のお浸し	エビピラフ ロールキャベツクリーム煮 コーヒーゼリー	松風焼き ひじき煮 柚子風味和え
8/28(木)	サンマ蒲焼風 もやしのサラダ	鶏もも味噌マヨ焼き 冬瓜のエビあんかけ 豆腐サラダ	魚の照り焼き 豚と野菜の煮物 ゆかり和え
8/29(金)	納豆 大根と青菜のお浸し	ムニエルトマトソース スパニッシュオムレツ シーザーサラダ	麦とろご飯 筑前煮 和え物
8/30(土)	高野豆腐の含め煮 マヨ和え	☆納涼祭☆ キーマカレー・焼きそば スイカ 豚汁	魚のピカタ きのこベーコンソテー パイナップル缶
8/31(日)	ハムソテー いんげんのナムル	鶏と野菜の甘辛煮 じゃがいもタラコ炒め 春雨サラダ	豚肉野菜肉巻き 中華炒め のり佃煮
9/1(月)	豆腐真丈 ゆかり和え	高菜チャーハン コロッケ ピリ辛和え	ホッケ塩焼き 味噌煮 和え物
9/2(火)	ウインナー ひじき煮	鶏のおろしソースがけ 炒め煮 ピーチムース	柳川風煮 もやし炒め うめびしお
9/3(水)	ミートボール ピーナツ和え	サーモンフライ 五目豆煮豆 ポテトサラダ	炒り豆腐 青菜の炒め物 しそ昆布
9/4(木)	二色パン オムレツ バターソテー	豚しょうが炒め 豆腐のカニカマあん 海苔和え	魚のにんにく醤油焼き 里芋のごま煮 春雨サラダ
9/5(金)	納豆 辛子和え	炊き寄せご飯 魚の照り焼き じゃがいも土佐煮 かくや和え	肉団子と白菜の煮物 魚肉ソーセージソテー 漬物
9/6(土)	鮭塩焼き 切干大根煮	鶏肉のピザ焼き きのこベーコンソテー 青ドレ和え	アジの味噌焼き 厚揚げそぼろ煮 桜エビのお浸し
9/7(日)	さんま蒲焼風 小松菜のお浸し	魚の香草パン粉焼き たらこスパゲティ ハムサラダ	麦とろご飯 すき焼き風煮 ケチャップ炒め
9/8(月)	豚ほうれん草炒め おかか和え	親子焼き なると煮 さつまいもサラダ	赤魚の煮付け オイスターソース炒め ポン酢和え
9/9(火)	いわし生姜煮 揚げなす煮	野菜塩タンメン しゅうまい マンゴー缶	味噌煮込み 金平ごぼう 漬物

【問題】
食塩の過剰摂取摂取は、高齢者の栄養課題である。〇か×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】「50～60%」
人間のからだの約60%は、水分でできています。喉が渇く前の水分補給を心掛けましょう。

今年も厳しい暑さとなり、残暑が長引く見込みです。熱中症対策として、適切な水分補給はできていますか。
水分は、生命を維持するうえで欠かせないものです。食べ物にも含まれているので、夏バテ気味で食欲のない方は特に注意してください。めまいや頭痛、倦怠感、濃い尿などが脱水のサインです。
また、血圧やむくみを改善するお薬をのんでいる場合には、尿量が増えるので注意が必要です。なお、心臓や腎臓に持病のある方については、過剰な水分が病状を悪化させる原因となるため、適切な量を少しずつ分けて摂るようにしてください。
管理栄養士　小川