

9月を迎えましたが秋らしさを感じるにはまだ少し早く、夏を思わせるような暑い毎日が続いております。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、残暑の中でもトンボの姿や虫の音に秋の訪れを感じながら、毎日笑顔で過ごされています。朝晩の寒暖差が著明に出ていますので、体調などにも注意していきたいと思います。

皆様の長寿をお祝いしまして、9月15日にささやかではありますが敬老会を予定しております。これからも健康であることを願い、楽しい毎日をお届けできるよう、思い出に残る会を計画中です。

まだまだ暑さが続きますが、9月後半になればより寒暖差が大きくなる事が予想されます。どうか皆様もお身体ご自愛ください。

特別養護老人ホーム

【納涼祭】

30日(土)に、施設3大行事の1つである『納涼祭』を盛大に行いました。今年も多くのご家族様にご参加いただき、屋台での買い物やボランティアの劇団ひまわりによる歌とダンス、よさこいソーラン等を楽しんでいただきました。

屋台では定番の焼きそばやビール、今年新たに追加したミニたい焼き、金魚すくいやヨーヨー釣りといったお祭りらしいものを用意しました。屋台は売り切れが出るほど盛況で、一番人気だった焼きそばをほおばりながら、利用者様とご家族様が笑顔で昼食を召し上がられていました。

今年はお神輿も準備して、拍子木に合わせて担ぎました。職員が担いだ後はご家族様も一緒に参加して下さり、拍子をとる音に合わせて掛け声をあげながらステージ上を練り歩きました。

ご家族様と過ごすお祭りは格別で、普段お世話をさせていただいている職員でも引き出せない笑顔を、何度も見ることができました。

「楽しかったよ、ありがとうね」とのお声をいただき、こちらもともうれしく思い、その言葉を胸にこれからも頑張ってまいります。

新職員紹介



7月21日よりデイサービスに配属になりました。皆さんに楽しんでいただけるよう、笑顔で一生懸命頑張ります。よろしく願いいたします。
【デイサービス職員】
竹内 紗耶加 (タケウチ サヤカ)

◎ 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。



9月の行事予定 ・15日 敬老会

※その他、随時、各ユニットにて誕生会等の活動を開催します

デイサービスセンター

【スイカ割り】

16日(土)はスイカ割りを行いました。目隠しをし、周囲の声かけに合わせておもちゃのスイカをめがけて棒を振り下ろしました。ゲーム後は、本物の冷やしたスイカをみんなでいただきました。「甘くて美味しい!」と、おかわりをされる方もいらっしゃいました。



【納涼祭】

30日(土)は施設全体の一大イベントである納涼祭を行い、たくさんの屋台や演目を用意させていただきました。屋台の買い物では「なにを買おうか?」と笑顔で悩まれる様子がみられました。人気の屋台は焼き鳥で、納涼祭が終わったあとも「柔らかくて美味しかった!」と話題になるほどでした。

ご家族様も多く参加してくださり、利用者様と共に歌や踊りの出し物、お神輿を楽しまれていました。「デイサービスでこういう風に過ごしているかを知ることができてよかった」との声もいただくことができました。



9月 デイサービス 行事予定

- | | | | |
|-------|--------|-------|--------|
| ・ 9日 | お月見だんご | ・ 15日 | 敬老会 |
| ・ 17日 | さんまゲーム | ・ 18日 | ホットケーキ |
| ・ 22日 | おしるこ | ・ 23日 | 誕生日会 |



予定献立(9/10~10/9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
9/10(水)	納豆 梅和え	ちゃんちゃん焼き風 野菜スープ煮 くるみ和え	五目煮 水菜サラダ 三色豆	9/26(金)	厚焼き玉子 小松菜とじゃこ	ポークケチャップ 白菜の洋風煮 オレンジ	吉野煮 カレー炒め スナックエンドウの和え物
9/11(木)	肉団子中華煮 和え物	ハヤシライス ほうれん草ソテー ピーチムース	サバの幽庵焼き 豆腐の野菜あんかけ みかん缶	9/27(土)	がんもの煮物 カニカマサラダ	魚のねぎ味噌焼き ツナ大根煮 海藻サラダ	麦とろご飯 豚玉煮 じゃがいも千切り炒め
9/12(金)	ウインナー のり佃和え	ムニエルトマトソース ジャーマンポテト 生姜醤油和え	麦とろご飯 厚揚げスタミナ炒め 大根の煮物	9/28(日)	はんぺんバター焼き ピーナツ和え	擬製豆腐 南瓜のエビあんかけ ナムル	鶏のトマト煮 中華炒め ごまドレ和え
9/13(土)	きのご卵焼き お浸し	鶏のねぎ塩焼き 麻婆なす かくや和え	筑前煮 ピーマンのじゃこ炒め キャベツのサラダ	9/29(月)	生揚げの煮物 フキの酢味噌和え	☆セレクト食☆ オムライス ジャージャーうどん	青菜と豚肉の炒め物 ガーリックソテー 白菜の煮浸し
9/14(日)	高野豆腐煮 マグロフレーク和え	梅ちりめんごはん 揚げ魚の甘辛煮 ひじき煮 菜種和え	松風焼き バター醤油炒め のり佃煮	9/30(火)	こら玉 おかか和え	焼肉風 スパゲティサラダ みかんヨーグルト	赤魚の塩焼き そぼろ入り金平 漬物
9/15(月)	五目信田煮 モロヘイヤのお浸し	赤飯 天ぷら 華風和え 炊き合わせ	ロールキャベツ はんぺんの煮物 きのこサラダ	10/1(水)	イワシおかか煮 切干大根煮	鶏の唐揚げ マカロニサラダ 卵豆腐	アジごま味噌焼き じゃがいもソテー なめ茸和え
9/16(火)	野菜角煮 和風サラダ	豚丼 冬瓜カニカマあん 柚子和え	アジの塩焼き 生揚げの高菜炒め パイナップル缶	10/2(木)	花五目玉子 大根そぼろ煮	マスのマヨ焼き さつまいも甘辛炒め りんご	鶏の照り焼き ブロッコリーのあんか け
9/17(水)	納豆 麩と白菜の煮浸し	白身フライ さつまいもの甘煮 ハリハリ漬け風	豚こら炒め エビのクリーム煮 うめびしお	10/3(金)	ハムソテー モロヘイヤの和え物	醤油ラーメン 餃子 杏仁豆腐	麦とろご飯 赤魚の煮付け 和風サラダ
9/18(木)	柚子おろし肉団子 白ごま和え	魚の磯辺焼き ポークビーンズ からしマヨサラダ	肉じゃが 野菜炒め 酢の物	10/4(土)	あさりの卵とじ 白和え	ホッケ塩焼き 豆腐の千草あんかけ 甘夏缶	回鍋肉 じゃこ炒め ナムル
9/19(金)	五目卵の花 なめ茸和え	けんちんうどん エビシュウマイ いちごババロア	八宝菜 揚げなすそぼろあん ごま昆布	10/5(日)	納豆 ひじき煮	ささみ黄金揚げ 炊き合わせ 漬物	しぐれ煮 辛子和え 金時豆
9/20(土)	ベーコンソテー オクラおかか和え	チンジャオロース 和風麻婆豆腐 バナナ	タラのマヨネーズ焼き いんげんの金平 大根サラダ	10/6(月)	目玉焼き風 キャベツの梅和え	タラの唐揚げ 大学芋 バター炒め	千草焼き 筑前煮 漬物
9/21(日)	エビボールの煮物 小松菜ごま和え	南部焼き 根菜煮物 辛子和え	豆腐の旨煮 味噌炒め 漬物	10/7(火)	厚揚げ煮 なめ茸和え	親子丼 さつまいもレモン煮 洋ナシ缶	サバの塩焼き じゃがいも味噌がけ 土佐和え
9/22(月)	二色パン 目玉焼き風 シラス和え	回鍋肉 きざみ昆布やわらか煮 クルトンサラダ	鶏肉と野菜の煮物 ボン酢和え 鯛味噌	10/8(水)	ニンシ甘露煮 金平ごぼう	ドライカレー 中華サラダ フルーツポンチ	豚味噌炒め 切り昆布煮 しその実漬け
9/23(火)	サンマ昆布煮 柚子風味和え	チキンカレー ツナサラダ リングヨーグルト	あぶ卵とじ 青菜の炒め物 うぐいす豆	10/9(木)	こら玉 くるみ and え	ミートローフ ポテパスサラダ オレンジ	カレイ梅煮 麻婆春雨 茄子のボン酢和え
9/24(水)	アスパラの炒め物 おからサラダ	魚のきのこソース タラコ炒め コーンサラダ	豚肉ピリ辛焼き さつまいもレモン煮 塩昆布和え				
9/25(木)	納豆 いんげんソテー	鶏そば ひじきの煮物 黒ゴマプリン	魚の梅照り焼き 切干ベーコン炒め煮 冷奴				

【問題】

「フレイル」とは何でしょう。

※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】「×」

食塩の過剰摂取は、高血圧の人や高齢者の栄養課題だと捉われやすいですが、男女ともに20歳以上の全年齢で目標を達成していないのが現状です。

健康のために、塩分控えめを意識される方もいらっしゃるのではないのでしょうか。日本人の食塩の摂取源は、7割が調味料といわれます。中でも、しょうゆやみそ、塩が多くを占めています。高齢の方は漬物から、若い世代はインスタントなどの加工食品からの食塩摂取量が多いようです。

食事関連で健康を害する最も大きな要因は、食塩の過剰摂取です。なお、塩分を控えることは、高血圧の改善に効果があることも証明されています。まずは食品に記載されている栄養成分表示を見るところから始め、少しずつ薄味を心がけてみてはいかがでしょうか。

管理栄養士 小川