

10月号

令和7年(2025年) N0.94

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

10月の行事予定

・ハロウィン

※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

10月を迎え過ごしやすい季節になってきました。皆様いかがお過ごしでしょうか。日中はまだ暑い日もあり、朝晩と日中の寒暖の差が激しい状況にありますので、利用者様の体調面には十分注意しております。

今年の夏も例年通り厳しい暑さが続いたこともあり、食欲が落ちてしまった利用者様もおられました。秋を感じられる季節になり、山々の紅葉もみられ、食べ物が美味しい季節となります。入居者様・利用者様の皆様に、秋ならではの美味しいものを沢山召し上がっていただける行事を企画してまいります。

季節の変わり目になり、ご家族様へ冬物の衣類等の依頼をすることもあるかと思います。その際はご協力よろしくお願いいたします。

入居者様・職員一同ご家族様のご来園をお待ちしております。

特別養護老人ホーム

【敬老会】

15日(月)に毎年恒例、『敬老会』を行いました。皆様と交流ホールに集まり、プレゼントをお渡ししてお祝いしました。

敬老会イベントでは、石名坂職員による歌の披露と、高萩聖孝園の篠原部長による「高萩聖子わ・ステージ」が開催されました。「普段とは違う一面がみれて素敵だったよ」とのお言葉もいただきました。よい気分転換になったのではないでしょう。

皆様の健康第一と、長寿世界を目指し長生きされますようお祈りしております。おめでとうございます。



【珊瑚ユニット活動】

11日(木)に、ショートステイユニットの珊瑚で『フルーツパーティー』を行いました。

メロン・ナシ・リンゴ・オレンジなど種類豊富に用意し、プリンにトッピングする“プリンアラモード風”で召し上がりました。「色々な種類を一度に食べる事はあまりないから、口の中が喜んでるよ」と笑顔で堪能して頂けました。



新職員紹介



介護の仕事は初めてですが、皆様との出会いを大切に、日々学びながら頑張りますので宜しくお願いいたします。
【デイサービス介護職員】
遠藤 麻美(エンドウ アサミ)



10月1日より瑠璃ユニットに配属になりました。過去に介護のお仕事をしていた経験を生かし、皆様の支援をさせていただきます。宜しくお願いいたします。
【特養介護職員】

デイサービスセンター

【敬老会】

15日(月)、デイサービスでは敬老会をおこないました。この日のお楽しみはスイーツバイキング。職員による手作りクレープやケーキ、ゼリーやプリンなど様々なデザートを召し上がっていただきました。

一番人気はフルーツの乗ったワッフルです。「美味しい！」と皆様素敵な笑顔でおかわりをされていました。

最後は敬老会プレゼントとしてひざ掛けをお渡ししました。たくさん使ってください。



【棒体操】

30日(火)、この日のレクリエーションは予定を変更し、棒を使用した体操を行いました。皆さん真剣に職員と同じ動作をされていました。

体操後は筋肉が伸び、「疲れたけどすっきりした！」「汗かいた！体操は楽しいね！」と、笑顔が見られました。



10月 デイサービス行事予定

- | | | | |
|-------|-------|-------|--------|
| ・ 4日 | ボール体操 | ・ 8日 | ひばり体操 |
| ・ 9日 | 作品作り | ・ 13日 | ミニ運動会 |
| ・ 15日 | さんま焼き | ・ 20日 | さんまゲーム |
| ・ 27日 | 誕生会 | ・ 31日 | ハロウィン |

予定献立(10/10～11/9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
10/10(金)	二色パン ソーセージソテー ほうれん草ツナ和え	はんぺんチーズフライ ハムサラダ パイナップル缶	鶏肉南蛮漬け風 ピーマンじゃこ煮 金時煮豆
10/11(土)	厚焼き玉子 揚げなす煮	中華丼 バンバンジー みかんヨーグルト	アジ塩焼き 里芋の千草あん 漬物
10/12(日)	ウインナー 青菜の柚子香和え	栗ご飯 ちゃんちゃん焼き風 がんもの煮物 辛子和え	スパニッシュオムレツ きのこスパゲティ フルーツカクテル
10/13(月)	納豆 切干大根煮	肉うどん エビサラダ バナナ	赤魚の煮付け なす炒り 白菜のおかか和え
10/14(火)	肉団子の旨煮 いんげん胡桃和え	カレイの野菜あんかけ さつまいも甘辛炒め わさび醤油和え	鶏肉のマーマレード煮 ツナサラダ 昆布佃煮
10/15(水)	野菜炒め なめ茸おろし	蒸し鶏の辛子味噌かけ さつま揚げの煮物 春雨サラダ	麻婆なす 豆腐チャンプルー モロヘイヤお浸し
10/16(木)	炒り卵 もやし梅和え	チキンカレー 水菜サラダ パイン缶	香草パン粉焼き じゃがいもの甘味噌かけ しその実漬け
10/17(金)	野菜角煮 金平大根	味噌カツ丼 きのこソテー プリン	魚のうまみ鍋風 卵豆腐 菜の花マヨ和え
10/18(土)	ツナじゃが 白ごま和え	エビのチリソース 中華風炒め 大学芋	親子煮 ひじき煮 湯豆腐
10/19(日)	納豆 大根とあさりの煮物	山椒炒め ポテトサラダ オクラの和え物	魚のもろみ焼き ぜんまい炒め煮 みかん缶
10/20(月)	オムレツ ほうれん草バターソテー	おろしそハンバーグ 甘辛炒め 黄桃缶	回鍋肉 高野豆腐含め煮 漬物
10/21(火)	がんもの煮物 塩昆布和え	タンドリーチキン マカロニサラダ 辛子和え	アジのムニエル 里芋ごま味噌和え ほうれん草の煮浸し
10/22(水)	いわしの梅しそ煮 焼きビーフン	タン麺 シュウマイ 黒蜜寒天	豚の生姜焼き 揚げなすのポン酢和え 洋なし缶
10/23(木)	目玉焼き風 しらすおろし	揚げ魚の甘辛煮 炒り豆腐 オレンジ	八宝菜 ザーサイのソテー うぐいす豆
10/24(金)	信田煮 青菜のお浸し	ミートローフ ナポリタン リンゴ缶	カレイの煮付け じゃがいものそぼろ煮 酢の物
10/25(土)	納豆 切干大根煮	サバの塩焼き 冬瓜のカニあんかけ 花野菜サラダ	スペイン風オムレツ きのこバターしょうゆソテー たいみそ

日付	朝	昼	夕
10/26(日)	野菜ソテー オクラおかか和え	チキン南蛮漬け ツナサラダ 三色豆	ホッケ塩焼き 切り昆布の煮物 しば漬け
10/27(月)	肉団子柚子おろし ピーナツ和え	味噌うどん かぼちゃの煮物 きゅうりの浅漬け	鶏つくね 白菜のレモン和え のり佃煮
10/28(火)	五目卵焼き カリフラワースープ煮	カツカレー ビーンズサラダ バナナ	麦とろご飯 カレイの梅煮 白和え
10/29(水)	カニ風味高野豆腐煮 しその実和え	タラのポテマヨ焼き チョレギサラダ 揚げなすのみぞれかけ	焼き肉風 春雨の炒め物 ごま和え
10/30(木)	二色パン スクランブルエッグ コンソメ煮	麻婆豆腐 さつま芋とらごの甘煮 バンバンジー	サワラのねぎ味噌焼き エビマヨ炒め 昆布佃煮
10/31(金)	納豆 あさり大根煮	☆セレクトメニュー☆ 五目きのこごはん 竹輪天うどん・そば	肉じゃが ほうれん草お浸し みかん缶
11/1(土)	はんぺん卵とし 青菜の生姜醤油和え	コロケー シーザーサラダ オレンジ	チンジャオロース 白菜と海老の中華煮 漬物
11/2(日)	さつま揚げの煮物 温泉卵	栗と鶏肉のオイスター炒め 焼きビーフン 辛子和え	赤魚の照り煮 おでん風 昆布佃煮
11/3(月)	肉団子の黒酢あん ピーマンのソテー	鮭のフライ 切干とベーコンの炒め煮 桜漬け	豚皿 大学芋 春雨サラダ
11/4(火)	なすと厚揚げの味噌煮 モロヘイヤおかか和え	えびチャーハン 鶏唐揚げ ナムル	ホッケの塩焼き 大根と人参の金平 金時豆
11/5(水)	鶏そぼろ 卵の花	ほうとう ツナサラダ みかん	煮込みハンバーグ たらこソテー ごま和え
11/6(木)	納豆 大根の煮物	ボークカレー 牛蒡サラダ ピーチゼリー	かに玉 豚肉の炊き合わせ なめ茸和え
11/7(金)	厚焼き玉子 ひじき入り蓮根平	トンカツ 中華風炒め 白菜のレモン和え	カレイのみぞれ煮 柚子香和え うぐいす豆
11/8(土)	ソースソテー キャベツのゆかり和え	サバの味噌煮 かぶのうすくず煮 さつま芋サラダ	肉豆腐 白菜のクリーム煮 パイン缶
11/9(日)	さんまの甘露煮 炒り豆腐	栗飯 酢豚 パンサンスー 南瓜のいとこ煮	和風ミートローフ 生姜醤油和え 黄桃缶

【問題】
病気と戦う免疫抗体や、からだの働きを調節するホルモンなど、からだをつくるもととなる栄養素は何でしょう。
※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】「心と体の働きが弱くなる状態」
体重減少や身体機能の低下・認知機能の低下・外出頻度の減少などがフレイルの症状です。

食事量の減少・低栄養・フレイルは、健康寿命が縮まる要因となります。これら3つの悪循環を断つことで、介護予防に繋げることができます。

加齢に伴って、運動量の減少や、嚥んだり飲み込んだりする機能の低下と味覚の変化などが起こりやすく、その結果食べる量が少なくなる傾向があります。食べられない理由は個々人で異なるので、それぞれに適した食事を選択することが大切です。また、特に意識して摂りたい栄養が「たんぱく質」です。年齢を重ねるごとに必要なエネルギー量は少なくなりますが、筋力維持や病気の予防のためには若いころとほぼ同じ量のたんぱく質が必要です。肉・魚・卵・大豆などをしっかりと摂りましょう。

管理栄養士 小川

◎ ご家族様へのお願い ◎

令和7年4月から居室への面会を再開しております。居室面会には人数や年齢など制限がございます。さらに、感染症の時期(令和7年11月)からは、また面会方法が変更となります。詳細につきましては後日配布予定でございます。ご不明な点がございましたら、お手数でも石名坂聖孝園までお問い合わせください。

※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いたします。