



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

暦の上では冬が訪れて、‘木枯らし’も吹き、特に朝夕は大分肌寒くなってきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

ご利用者様におかれましては、外の景色を窓から眺めては、「あの木の葉っぱも色づいて、綺麗だね」「日も短くなって、暗くなるのも早くなってきたね・・・」と冬の訪れを感じていらっしゃる様子です。

インフルエンザやノロウイルス等の感染症の流行する季節ではございますが、職員一同、今まで以上に手洗い、手指消毒、お部屋の換気などを徹底し、利用者の皆様が安心して健康に過ごして頂けるよう努めてまいります。ご家族の皆様におかれましてもお身体を崩されませんようお過ごしください。

特別養護老人ホーム

【ハロウィンパーティー】

31日(金)に施設行事『ハロウィンパーティー』を行いました。仮装した職員が全ユニットをまわりおやつを配りながら記念写真を撮りました。

入居者様から「あら、〇〇ちゃんなの？普段と雰囲気違うね」と、職員のひょうきんな一面を楽しんでいただきました。中には、仮装をしたいと志願してくださる方もおり、和気あいあいと楽しいパーティーになりました。

これから来る冬に負けない、笑いの絶えない行事を今後も計画していきます。お楽しみに！



【祝・100歳】

2日(木)に日立市役所の方が、金剛石ユニットの佐々木とみ子様の100歳のお祝いに来園されました。国・県・市からの表彰状を受け取られると「こんなにすみませんね」と笑顔で受け取っていらっしゃいました。ご家族様も記念写真を撮ったりと、素敵な時間になりました。これからもお元気で過ごして下さい。



新職員紹介



10月1日より介護支援専門員として配属になりました。今後、事務所にいる事が多々ありますので、何かお困りの事がありましたら、お気軽にお声掛け下さい。
【介護支援専門員】榎戸 タ子(エノキト ユウコ)

◎ ご家族様へのお願い ◎

令和7年11月より面会方法が変更になっております。11/1～3/31まで、9時～17時の間で1組4名まで30分以内でお願いいたします。マスク着用で身体接触をせず1m以上距離はおかけ下さい。完全予約制となります。ご不明な点等ございましたらお問い合わせください。外出についても、冬季期間は中止させていただきます。皆さまにはご不便をおかけいたしますがご協力のほどよろしくお願いいたします。

11月の行事予定 ・寿司三昧

※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

【ミニ運動会】

紅白に分かれてハチマキを巻き、いざ決戦へ！まずは準備体操で益踊りを踊りました。炭坑節や東京音頭は皆さん口ずさみながら、楽しそうに踊られていました。

いよいよ競技のコップタワー、コップを積んでは手早く戻して次の方へ。大玉転がしでも、風船で彩られた大玉を、息を合わせて最後の人に届けます。「がんばれ、がんばれ！」と、同じチームの応援にも熱が入りました。

普段とは違う運動に皆さま大盛り上がりのご様子でした。



【さんま焼き】

15日(水)は、さんまを焼いて昼食時に召し上がっていただきました。朝から準備を行い、炭火でじっくりと焼いた秋刀魚は格別です。お昼に近づくにつれ、いい匂いがお部屋に充満してきました。「今年はじめてさんまを食べた！」「美味しい！」と、皆さん秋の味覚を楽しまれました。



11月 デイサービス行事予定

- | | | | |
|---------|----------|------------|-----------|
| ・ 3日～6日 | 塗り絵コンテスト | ・ 8、18、26日 | 焼き芋 |
| ・ 15日 | 誕生日会 | ・ 17、22日 | ベビーカステラ作り |
| ・ 20日 | 寿司バイキング | ・ 21日 | 作品作り |



予定献立(11/10～12/9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
11/10(月)	いなり煮 おろし和え	オムライス フレンチサラダ 抹茶ババロア	カレイの野菜蒸し 根菜のあんかけ 高菜漬け	11/26(水)	卵の花 お浸し	タラの甘酢あん バターソーテー 中華和え	鶏のおろしソース ポテトサラダ 漬物
11/11(火)	二色パン 肉団子トマト煮 みかんヨーグルト	タラの唐揚げ バンバンジー りんご	親子煮 なす炒り おくらのお浸し	11/27(木)	信田煮 わさび和え	サーモンフライ クリーム煮 オレンジ	チンジャオロース 青菜のじゃこ炒め なめ茸
11/12(水)	納豆 もやしソーテー	スタミナ丼 ほうれん草のツナ和え 卵豆腐	サバの塩焼き 蓮根の炒めなます 白桃缶	11/28(金)	イワシ甘露煮 おかつ炒め	ブルコギ風 バンバンジー プリン	千草焼き なすとがんもの煮物 マカロニサラダ
11/13(木)	野菜角煮 なめ茸和え	アカウオ香味焼き エビ団子の煮物 ひじきサラダ	鶏の照り焼き 切干大根煮 ごま酢和え	11/29(土)	二色パン オムレツ バナナ	照り焼きハンバーグ 白菜のスープ煮 春雨サラダ	アジのねぎ味噌焼き じゃがいもそぼろ煮 しその実漬け
11/14(金)	ニシン甘露煮 塩昆布和え	味噌ラーメン 餃子 杏仁豆腐	豚肉の生姜焼き 青梗菜のソーテー 酢の物	11/30(日)	納豆 金平ごぼう	チキン南蛮 フキの炒め煮 りんご	豚皿 ほうれん草炒め 黄桃缶
11/15(土)	厚焼き玉子 金平ごぼう	ビーマンの肉詰めフライ ナポリタン 海藻サラダ	鶏肉うま煮 菜種和え 白花豆	12/1(月)	鶏そぼろ煮 クリーム煮	ウナギの蒲焼 酢の物 漬物	エビチリソース 中華風炒め 酢味噌和え
11/16(日)	がんも煮 オイスターソース炒め	豚肉山椒炒め 白和え オレンジ	サワラの西京焼き じゃがいものそぼろ煮 レモン醤油和え	12/2(火)	温泉卵 ひじき煮	タラマコネーズ焼き 切干大根の炒め煮 みかん	にんにく生姜焼き さつまいもとこ煮 レモン醤油和え
11/17(月)	ウイナー 辛子和え	さつまいもごはん タラのちゃんちゃん焼き ひじきの煮物 金時豆	ロールキャベツ ラトウユ 洋ナシ缶	12/3(水)	肉団子の黒酢あん 大根の柚子和え	中華丼 ナムル フルーツヨーグルト	香草パン粉焼き かぼちゃサラダ なめ茸和え
11/18(火)	納豆 野菜の中華風炒め	カツカレー 大豆サラダ ヨーグルト	アジの磯辺焼き 大根の金平 わさび醤油和え	12/4(木)	里芋そぼろ煮 ほうれん草ごま和え	サバ味噌煮 揚げなすポン酢 りんご	焼き肉 海藻サラダ 三色豆
11/19(水)	スクランブルエッグ 花野菜のサラダ	けんちんそば 揚げ出し豆腐 ごまプリン	すき焼き風煮 大学芋 マヨ和え	12/5(金)	あんかけ玉子 おかつ和え	麻婆豆腐 中華サラダ 漬物	麦とろご飯 炒り鶏 ピーナツ和え
11/20(木)	肉団子の柚子味 大根サラダ	☆寿司三昧☆	サバの味噌煮 かぼちゃそぼろあん 青菜のお浸し	12/6(土)	納豆 あさりのしぐれ煮	キーマカレー シーザーサラダ 黄桃缶	赤魚の煮付け モロヘイヤのお浸し 海苔の佃煮
11/21(金)	五目厚焼き玉子 土佐和え	カレイのみぞれ煮 里芋の甘味噌がけ カリフラワーの酢の物	ミートローフ ジャーマンポテト 生姜和え	12/7(日)	サンマおろし煮 野菜炒め	アジの漬け焼き ひじき煮 マカロニサラダ	照り焼きハンバーグ かぼちゃのバター煮 辛子和え
11/22(土)	あさり大根煮 野菜炒め	メンチカツ ブロッコリーサラダ バナナ	麻婆豆腐 なす南蛮 たくあん漬け	12/8(月)	カニ高野豆腐煮 青菜のお浸し	野菜味噌うどん 大学芋 みかん	ホッケ塩焼き 大根そぼろあん なめ茸
11/23(日)	はんぺん卵とじ しらす和え	肉じゃが ぜんまい炒め煮 マンゴー缶	ホッケの塩焼き オイスター炒め とろろ	12/9(火)	目玉焼き 金平ごぼう	舞茸ご飯 カレイ煮付け 柚子香和え 漬物	回鍋肉 里芋千草あん 洋ナシ缶
11/24(月)	納豆 ウイナーソーテー	ソースカツ丼 ごま和え さつま揚げの煮物	スパニッシュオムレツ ビーフンソーテー しそ昆布				
11/25(火)	里芋の煮っころがし ピーナツ和え	☆セレクトメニュー☆ 中華丼 鶏南蛮うどん・そば	粕漬焼き さつまいも甘辛煮 もみ漬け				

【問題】

第6の栄養素とは何でしょう。

※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】「たんぱく質」

高齢になるにつれて食欲が低下し、たんぱく質が不足することがあります。からだをつくるもととなる栄養素なので、意識して摂るといいでしょう。

近年の美容や健康意識の高まりとともに、たんぱく質が記載されたパッケージや、高たんぱく質という文字をよく見かけるようになりました。たんぱく質はアミノ酸で構成されていて、様々な種類が存在します。この中には、体内で必要量を合成することができないものがあり、生命を維持するためには食事から摂る必要があります。効率良くたんぱく質を摂取するには、肉・魚・卵・豆などの食品がおすす

めです。しかし、摂りすぎも良くありません。過剰な分は身体の外へ排泄することとなりますが、このとき肝臓や腎臓などに負担がかかることもあります。健康維持のためには、栄養バランスが大切です。偏らないことを意識してみてください。

管理栄養士 小川