

師走を迎え、寒さも本格的になってきました。皆様いかがお過ごしでしょうか。あつという間に時は過ぎ、今年も残りひと月となりました。年々、秋を感じる時間が短くなり、冬の訪れを早く感じられるようになってきました。利用者様からは「寒いね。」「暗くなるのが早いね。」とお声がよく聞こえてきます。この時期になるとインフルエンザ等感染症が流行る時期でもあります。'洗手必勝'を心掛けて、手洗いうがいの徹底に努め、感染症対策を行っていききたいと思います。

利用者の皆様が健康でお元気に新しい年を迎えて頂けるよう職員一同努めてまいりますので、今後ともご支援、ご協力の程よろしく願いたします。みなさまもどうぞ良いお年をお迎えください。

12月の行事予定
 ・12/1 開設記念日
 ・12/25 クリスマス会
 ・12/26 餅つき
 ※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

【寿司三昧】
 毎年、秋～冬の期間のイベント、「お寿司の食べ放題」「寿司三昧」を開催しました。

実際に寿司職人が来園し、入居者様の目の前で新鮮なネタを使って握って頂きました。お寿司屋さんの気分を味わう事ができ、大変好評でした。

ネタは、マグロ・カンパチ・タイ・サーモン・いくら・中とろなどの定番からトマトやなすといった変わりダネもご用意。ご自分で好みの握りを選んで召し上がりました。選ぶ楽しさと、好きなだけ頂く楽しみを皆様で満喫し、あつという間に完食された大満足の行事となりました。



【金剛石ユニット活動】
 「美味しい物が食べたいね」という皆様のご要望にお応えして、「サンドウィッチパーティー」を行いました。ツナマヨ、たまご等の具材を用意し、好きなだけ中身に投入しサンド！中身がはみ出している方もいらっしゃいました！食された入居者様からは、「柔らかくて美味しい。」「ぜひ次回も。」と喜びのお言葉を頂きました！



新職員紹介

11月16日より、特養に配属になりました。以前、介護職の経験があります。知識と経験をいかしながら皆様と楽しく、思いやりのあるお手伝いを頑張ります。
 【特養介護職員】布野 里江子(フノリエコ)

◎ 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。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。

デイサービスセンター

【かかし祭り】
 常陸太田市で開催されている、「里美かかし祭り」へ行ってきました。道中の山々の紅葉がとてきれいで、久しぶりの行楽にみなさんワクワクされた様子でした。到着すると、田の守り神として親しまれてきた案山子がたくさん種類飾られ、皆様を楽しませてくれました。

そんな広場には今年最も注目を浴びた大阪万博のミヤクミヤクも案山子になって皆様をお出迎え。色々な案山子の前に「凄いね、大きいもあるね！」と驚きの声が上がっていました。

天気にも恵まれ、皆様にとってはとても開放的な一日となったのではないのでしょうか。



【焼き芋】
 秋といえば焼き芋、今年も目一杯、焼かせていただきました。日替わりで種類の違うさつまい芋を用意し、ホクホクしたものや、しっとりしたものなど味の違いを楽しみ、「夕飯が入らないよ！」と、言いながらおかわりをする方もいてとても満足された様子でした。来年も美味しく焼きたいと思います。



12月 デイサービス行事予定

- ・ 3日 パンケーキ
- ・ 8日、20日 おしるこ
- ・ 12日 石名坂カレー
- ・ 16日 誕生日会
- ・ 18日 作品作り
- ・ 25日 クリスマス
- ・ 29日 紅白歌合戦
- ・ 30日 忘年会

予定献立(12/10~1/9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
12/10(水)	ポトフ ほうれん草ソテー	鶏肉のピザ焼き ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ	麦とろご飯 タラのムニエル 生姜醤油和え	12/26(金)	炒り卵 おかつソテー	ビーマン肉詰めフライ ナポリタン みかん	カレー塩焼き ピーナツ和え ごま昆布
12/11(木)	納豆 切干大根煮	コロッケ ナポリタン ピーナツ和え	チンジャオロース ごま和え 湯豆腐	12/27(土)	さんまの甘露煮 野菜ソテー	ロコモコ風丼 大根サラダ りんご	あさりの柳川風 なす炒り うぐいす豆
12/12(金)	チャンプルー なめ茸和え	ピビンバ風丼 温泉卵 切り昆布炒め煮	カレーの五目あんかけ 厚揚げの煮浸し 昆布豆	12/28(日)	肉団子の旨煮 ごま和え	麻婆豆腐 マヨポン炒め 大学いも	ちゃんちゃん焼き風 かぼちゃの煮物 春雨サラダ
12/13(土)	ニンシ甘露煮 おろし和え	鶏肉たれ焼き カレー炒め パイナップル缶	スパニッシュオムレツ しその実和え 炒り豆腐	12/29(月)	厚揚げ煮物 おろし和え	サバの唐揚げ ふきの煮物 漬物	ミートローフ カレーポテト 洋ナシ缶
12/14(日)	厚焼き玉子 ツナソテー	ゆかりご飯 赤魚の揚げ煮 ふるふき大根 お浸し	吉野煮 れんごんの金平 まんごー缶	12/30(火)	二色パン オムレツ いんげん和え物	さわら西京焼き 豚大根 トレ和え	鶏肉と白菜の生姜煮 さつまいもサラダ なめ茸
12/15(月)	肉団子の柚子味 卵の花	チキンカレー 大豆サラダ バナナ	プリの照り焼き たまごサラダ 塩昆布和え	12/31(水)	納豆 炒り豆腐	年越しそば ひじき煮 パイナップル缶	ロールキャベツ クリームシチュー 漬物
12/16(火)	さんま生姜煮 野菜炒め	たらのみそマヨ焼き ひじき煮 カリフラワーサラダ	鶏のすっぱ煮 きのこバターソテー 漬物	1/1(木)	鶏の二色巻き 紅白なます	赤飯 おせち盛り合わせ お雑煮風	すき焼き風煮 卵の花 しそ昆布
12/17(水)	なすそばろ煮 白菜の辛子和え	えびカツ かぼちゃのシチュー バンバンジー	カレーの煮付け 海藻サラダ 根菜煮物	1/2(金)	ニンシ甘露煮 白菜の漬物	散らし寿司 野菜角煮の煮物 辛子和え	松風焼き ごぼう炒り煮 黒豆
12/18(木)	目玉焼き風 金平ごぼう	醤油ラーメン 餃子 オレンジ	チキンピカタ 舞茸バターソテー さつまいもサラダ	1/3(土)	カニ風味卵巻き 割り干しのお浸し	カツ煮 れんごんの金平 オレンジ	プリの照り焼き エビ団子の煮物 梅干し
12/19(金)	納豆 花野菜のカニカマあん	豚丼 春雨サラダ 桃ヨーグルト	さわらの生姜焼き 里芋のごま煮 なすポン酢和え	1/4(日)	納豆 小松菜のじゃこ和え	魚の冬野菜あんかけ がんもの煮物 ツナサラダ	豚肉野菜巻き かぶのとりみ生姜スープ 漬物
12/20(土)	二色パン スクランブルエッグ バナナ	サバの味噌煮 ぜんまい炒め 漬物	おろしそハンバーグ ツナじゃが 酢の物	1/5(月)	肉団子柚子風味 白和え	アジの南蛮漬け じゃがいも味噌煮 おかつ和え	しぐれ煮 野菜ソテー カリフラワーの酢の物
12/21(日)	イワシの梅煮 きのこごま和え	ポテマヨ焼き 切り昆布炒め煮 中華和え	五目卵焼き なべしぎ 梅和え	1/6(火)	さんま生姜煮 ごま和え	回鍋肉 ビーフン炒め いちごゼリー	メバルの煮付け 五目煮大豆 辛子マヨ和え
12/22(月)	信田煮 青菜の辛子和え	親子丼 かぼちゃ小倉煮 ゆず和え	香草パン粉焼き かぶそばろ煮 なめ茸	1/7(水)	中華あんかけ玉子 塩昆布和え	七草粥風 豆腐の五目煮 鮭の塩焼き くるみ和え	鶏もろみ焼き れんこん甘辛炒め お浸し
12/23(火)	エビ団子の煮物 土佐和え	☆セレクトメニュー☆ ソースカツ丼 カレーうどん・そば	肉じゃが 酢味噌和え 黄桃缶	1/8(木)	ウイナー かきや和え	けんちんうどん 水菜の梅しそサラダ オレンジ	かに玉 エビシウマイ ナムル
12/24(水)	はんぺん卵とじ 三色和え	魚のもろみ焼き モロヘイヤのお浸し バナナ	豚キムチ さつまいもオレンジ煮 パンサンスー	1/9(金)	チキン照り焼き風 しらすおろし	はんぺんチーズフライ 切干とベーコンの炒め煮 桜エビの和え物	魚の塩焼き 高野豆腐の煮物 錦糸和え
12/25(木)	納豆 豆乳まる揚げ煮	☆クリスマス会☆ エビピラフ からあげ フレッシュサラダ	赤魚の煮付け 豆腐のきのこあんかけ うめびしお				

【問題】
 気温と湿度が下がるにつれて増える食中毒の、原因となるウイルスは何でしょう。
 ※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】「食物繊維」
 食物に含まれる人が消化することのできないもので、整腸作用など身体の役に立つ働きをするため、第6の栄養素として注目されます。

食物繊維といえばスジ状のものをイメージしますが、ネバネバするものもあります。それぞれ異なる働きを持ち、疾病の予防や改善の効果が期待できます。大きく分類すると水に溶けにくいものと溶けやすいものに分けられますが、水に溶けにくいものは水を吸収して便のカサを多くしたり、腸を刺激して排便を促したりする働きがあり、水に溶けやすい食物繊維は便を柔らかくして出しやすくしたり、腸内細菌のエサになったりと、腸内環境を整えるにはどちらも欠かせません。多くの人は不足の傾向にありますが、多量に摂り過ぎれば必要な栄養素の吸収を妨げることもあり、サプリメントを使う際には注意も必要です。

管理栄養士 小川