

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

まだまだ寒さが厳しい日が続いております。皆様いかがお過ごしでしょうか？
 1年で最も寒さが厳しいこの時期、お部屋の室温、湿度管理に十分に配慮をし、快適にお過ごしいただいております。
 インフルエンザや新型コロナウイルス等の感染症もまだまだ流行しており、当施設でも感染症対策のため面会の制限など行っております。皆さまには大変ご不便をおかけしておりますが、引き続きご協力をお願いいたします。ご利用者様が毎日をお元気に楽しく過ごしていただけるようご支援させていただきます。
 皆様も体調には十分気を付けていただき健やかに過ごしてください。

2月の行事予定

- ・3日 節分
 - ・26日 居酒屋喫茶
- ※その他、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

【新年会】

1日(木)に元旦の恒例行事、新年会を開催しました。施設長が各ユニット・居室を訪問し、ご挨拶と健康祈願をさせて頂きました。「施設長さんが、正装で明るく挨拶されると気が引き締まるね」と笑顔で話される入居者様もおりました。
 レクリエーションでは、お正月定番の書初め・福笑い・けん玉等、昔遊びを堪能し、職員と共に、たくさん笑って心と身体を大いに動かししました。
 昼食には、おせち料理やお酒やジュースをいただきながら、今年一年の健康を皆さんでお祈りしながら楽しい時間を過ごされました。



【初詣】

6日(火)に東海村の村松神社へ初詣に行き、入居者様・職員一同、昨年の感謝を伝えるとともに新年の幸せを願ってきました。参加された入居者様は「初詣に行くと新たな気持ちになれるね」と喜んで話されていました。
 道中にある屋台では、おみくじを引き、お待ちかねの甘酒やおやき等を堪能し充実した1日となりました。



デイサービスセンター

【初詣】

常陸太田市にある馬場八幡宮へ初詣に行ってきました。
 みんなで二礼、二拍手、一礼。「家内安全」や「無病息災」等の願い事を、皆さまの中で唱えご様子でした。
 一方では大きな声で「宝くじが当たりますように！」とお願いしている職員もいましたが、そんなことは誰も気にした様子もなく、清々しい気持ちで神社を後にしました。
 本年は、今日の天気のように明るい良い年にしましょう。



【福笑い】

今年もたくさん笑顔が溢れる一年となるように『福笑い』を行いました。目隠しをして、顔の部位と位置とを手探りで確かめ、「これで合っているかな」と悩みながら完成を目指しました。完成したお顔を見て思わず笑みがこぼれ、隣の方とも見比べては笑いが止まらない楽しい時間となりました。



2月 デイサービス行事予定

- ・ 3日 節分
- ・ 4、5日 作品作り
- ・ 6日 和風カフェ
- ・ 14日 バレンタイン
- ・ 23日 誕生日会
- ・ 26日 肉団子スープ



予定献立(2/10~3/9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 |
|---------|-----------------------|---------------------------------------|----------------------------------|---------|---------------------------------|--|------------------------------|
| 2/10(火) | ミートボール 小松菜の煮浸し | 味噌ラーメン エビシユウマイ チーズサラダ | あぶ卵とじ ふるふき大根 漬物 | 2/26(木) | いわしのみぞれ煮 磯辺和え | ☆居酒屋喫茶☆ 刺身盛り合わせ | 鶏の照り煮 厚揚げオイスター炒め わさび和え |
| 2/11(水) | 納豆 金平ごぼう | 鮭のレモン醤油焼き エビ団子の煮物 春雨サラダ | 豚野菜炒め わさび和え 三色煮豆 | 2/27(金) | 目玉焼き風 シーザーサラダ | 鍋焼きうどん風 金平ごぼう 黄桃缶 | タラのマヨネーズ焼き 生麩のうま煮 煮豆 |
| 2/12(木) | いわし生姜煮 おかか和え | ロールキャベツトマト煮 いんげんソテー さつまいもサラダ | 魚のちろみ焼き 吹き寄せ野菜 白桃缶 | 2/28(土) | エビ団子の煮物 甘酢和え | サバの味噌煮 ほうれん草ソテー 塩昆布和え | あぶ卵とじ ブロッコリー甘辛炒め たいみそ |
| 2/13(金) | 二色パン オムレツ ツナサラダ | 香草パン粉焼き こんにやくの煮物 バナナ | 鶏肉くわ焼き 炒り豆腐 うめびしお | 3/1(日) | 鮭の塩焼き じゃこ和え | 豚しょうが焼き風 高野豆腐含め煮 いちごムース | カレイの漬け焼き ひき肉ともやし炒め 漬物 |
| 2/14(土) | ウインナー ゆかり和え | ポークカレー ブロッコリーサラダ バレンタインゼリー | 麦とろご飯 魚の塩焼き 肉じゃが | 3/2(月) | 納豆 はんぺんの煮物 | 親子煮 ジャーマンポテト 春雨サラダ | 魚のちろみ焼き なす揚げ出し風 切干大根煮 |
| 2/15(日) | 納豆 竹輪の土佐煮 | オイスター炒め かぼちゃ小倉煮 キウイフルーツ | 魚の菜種焼き もやし炒め 煮豆 | 3/3(火) | 豆乳まる揚げ なめ茸和え | 散らし寿司 若竹煮 オレンジ | 焼肉炒め かぶのうすくず煮 うぐいす煮豆 |
| 2/16(月) | チキン照り焼き風 ドレ和え | ためきそば 厚揚げ高菜炒め みかん | 赤魚の煮付け ひじき煮 漬物 | 3/4(水) | ウインナー 青菜のお浸し | 鮭のムニエル 中華風ごま和え 杏仁豆腐 | ブリの照り焼き 野菜炒め 柚子浸し |
| 2/17(火) | 鶏そぼろ信田煮 なめ茸おろし | 鮭のねぎ味噌焼き れんこん田舎煮 春菊の梅和え | 肉団子のスープ煮 青菜と卵の炒め物 フルーツカクテル | 3/5(木) | さつまいもの煮物 おからサラダ | 醤油ラーメン 水餃子 パイナップル缶 | 鶏つくね 含め煮 梅びしお |
| 2/18(水) | さんまの甘露煮 辛子マヨ和え | チャーハン ナムル 杏仁豆腐 | 魚の野菜あんかけ しらたきの金平 ごま和え | 3/6(金) | 二色パン チーズスクランブルエッグ シーザーサラダ | 照り焼きハンバーグ ベーコンソテー キウイフルーツ | 魚のおろし煮 あんかけ豆腐 フレーク和え |
| 2/19(木) | 野菜角煮 おからサラダ | ☆セレクトメニュー☆ 鶏の梅しそ揚げ なすはさみ揚げとコロッケ | 鶏肉たれ焼き ぜんまい炒め煮 たくあん和え | 3/7(土) | 肉団子のスープ煮 白和え | サバの塩焼き 金平ごぼう カニ風味サラダ | しぐれ煮 ずんだ和え 漬物 |
| 2/20(金) | 二色玉 中華サラダ | すき焼き風 キャベツの和え物 漬物 | カレイおろし煮 里芋そぼろあん なすポン酢和え | 3/8(日) | さんま甘露煮 ドレ和え | 桜ご飯 和風ミートローフ おぼろ状茶碗蒸し ふき酢味噌和え | 麦とろご飯 鮭の山椒焼き いんげんソテー |
| 2/21(土) | さつまいもの炒め煮 青菜のお浸し | アジの南蛮漬け きのこソテー りんごムース | 豚肉野菜巻き 切干大根煮 ピーナツ和え | 3/9(月) | 納豆 ウインナーソテー | アジの南蛮漬け ザーサイ炒め コーヒーゼリー | 鶏の梅しそ焼き じゃこ煮 たいみそ |
| 2/22(日) | 五目信田煮 白菜の柚子風味 | 三色丼 菜の花の辛子和え オレンジ | 赤魚粕漬焼き ベーコンソテー 漬物 | | | | |
| 2/23(月) | 厚焼き玉子 ゆかり和え | ブルゴギ風 チョレギサラダ プリン | 西京焼き はんぺんの煮物 みかん缶 | | | | |
| 2/24(火) | 納豆 野菜炒め | チキンカレー シーフードサラダ ヨーグルト | 和風麻婆豆腐 ピーマンじゃこ炒め ごま昆布 | | | | |
| 2/25(水) | ナポリタンミートボール ドレ和え | ブリ大根 ひじき煮 水菜サラダ | 麦とろご飯 けんちん煮 小松菜和え物 | | | | |

【問題】

寒い季節は、身体を温めるために鍋やおでん、麺類を食べる機会が多くなりますが、これらに共通して多く含まれるものは何でしょう。
 ※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】「エネルギー」

体力や健康の維持のために、まずはエネルギーを摂ることが大切です。パン・おにぎり・甘いものなどで、十分なエネルギーを確保しましょう。

【先月の問題】

災害時の栄養補給で、はじめに重要となるのは何でしょう。

東日本大震災から、まもなく15年が経過します。被災した当時、物資が十分でなかった・不安を抱えて食欲がなかったという経験をされた方が多いのではないのでしょうか。避難生活を少しでも元気に過ごすために、今回は災害時の食事についてお伝えしたいと思います。

災害時に最も優先すべきなのは、エネルギーと水分の確保です。主食となるパンやおにぎりなど、簡単なもので大丈夫です。まずは、エネルギーを摂りましょう。また、トイレの心配があって水分を控えがちですが、十分な水分補給で血流を良くすると、血圧や血糖値を安定させたり、便秘を予防したりと身体に良いことがたくさんあります。こまめな水分補給を心がけましょう。

時間の経過とともに少しずつ物資が充実し、お弁当の提供や炊き出しなども増えてはいきますが、インスタント食品も多く、栄養バランスが崩れがちです。疲労も重なり、体調の不良が出やすくなるので、たんぱく質やビタミン、ミネラルなどが必要です。野菜や果物のジュース、栄養を強化した食品などがあれば、積極的に摂りましょう。

また、ご高齢の方は、持病による制限などもあるかと思いますが、日々の備えも大切ですし、避難所等には専門スタッフがいることもあるので周囲へ相談してみてください。なお、避難生活は多くの人が集まることもあり、感染症や食中毒が起こりやすいです。基本の手洗いや消毒を、忘れないでください。

管理栄養士 小川

新職員紹介



12月よりデイサービスの看護職員として働かせていただいております。利用者様に健康で楽しく過ごして頂けるように、明るく元気にサポートしていきたいと思っております。よろしくお祈りいたします。
【デイサービス職員】 柴 麻衣 (シバ マイ)

◎ 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以上距離はおあげ下さい。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。感染症が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申し上げます。