

石名坂聖孝園だより



社会福祉法人 聖孝会 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

春の訪れが少しずつ感じられる今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。

先月は、当施設での新型コロナ感染症のまん延により、皆様には多大なるご心配やご迷惑をおかけしましたこととお詫び申し上げます。3月の初旬には皆様のご協力もあり、入居者様、職員ともに陽性者がゼロになり、ようやくいつもの石名坂聖孝園の日常に戻ることができました。ありがとうございました。

4月からはまたユニットへの面会が再開されます。入居者様もご家族の皆様も待ちに待った再開でしょう。

引き続き、感染対策やご利用者様の体調管理には十分に気を付け、元気に楽しく過ごして頂けるよう努めてまいります。

3月の行事予定

・3日 ひなまつり

※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

【節分】

3日(火)に施設行事、節分の豆まきを行いました。職員が鬼に扮して登場し、入居者様が赤鬼と青鬼に向かって楽しそうにカラーボールを投げ、鬼退治は大いに盛り上がりました。

「昔ながらの風習はこれからも続けていきたいね、歳の数だけ豆を食べて元気に過ごしたいね」と嬉しそうに話されていました。豆まき終了後は優しい鬼たちと笑顔で写真撮影会を楽しみました。



【居酒屋喫茶】

26日(木)の昼食時に、年に2回開催している居酒屋喫茶(冬)を行いました。本物の居酒屋に来ている雰囲気を感じていただくために、ユニットの装飾や職員の店員さんごとの接客、食事に工夫を重ね、実施しました。

職員が「いらっしゃいませ・はい、喜んで」など普段使わない言葉を聞いた入居者様は「知り合いの居酒屋に来たみたいで愛着が沸くね」と会話と共に飲食を堪能されました。お腹も笑顔も大満足の行事になりました。



デイサービスセンター

【鬼退治】

3日(火)の節分では毎年恒例となっている豆まき『鬼退治ゲーム』を行いました。

ホール内では、豆に見立てたボールをしっかりと握りしめ、開始の合図を今か今かと待つ笑顔の利用者様と職員たち。

「鬼は外～！福は内～！」とフロア中に響くほど大きな開始の音が上がると、鬼に向かって「えいやっ」と狙いを定めて投げていました。また、落ちたボールを職員が次々と拾っては皆様の手元へ渡すと、すかさず「えいやっ」。

四方から飛んできた豆(ボール)から逃げられず顔に当たる鬼の姿や悲鳴を聞いては皆様の笑顔を誘っていました。

今年の鬼退治も皆様の満足そうな笑顔で締めくくりました。



3月 デイサービス行事予定

- ・ 3日 ひな祭り
- ・ 11日 体操をつくらう
- ・ 14日 和紙アート
- ・ 17日、30日 紙芝居
- ・ 24日 石名坂祭り
- ・ 27日 誕生日会

予定献立(3/10~4/9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
3/10(火)	厚揚げの煮物 なめ茸おろし	回鍋肉 餃子 ナムル	魚の野菜あんかけ キャベツのうま煮 漬物	3/26(木)	五目卵焼き ゆかり和え	魚のねぎ味噌焼き あんかけ豆腐 胡麻醤油和え	豚野菜肉巻き 煮浸し つぼ漬け
3/11(水)	肉団子柚子風味 塩昆布和え	きつねうどん カニカマロール オレンジ	味噌煮込み 切干大根煮 金時豆	3/27(金)	さつま揚げの炒め煮 おからサラダ	ドライカレー ほうれん草のキッシュ コーヒゼリー	麦とろご飯 魚の煮付け 五目煮豆
3/12(木)	にしん甘露煮 ほうれん草の煮浸し	ポークカレー マカロニサラダ 黄桃缶	赤魚の粕漬焼き エビの中華煮 生姜醤油和え	3/28(土)	ミートローフ ミモザサラダ	チキンはちみつ焼き じゃがいも甘辛炒め オニオンサラダ	カニ玉 麻婆春雨 みかん缶
3/13(金)	目玉焼き風 ひじき煮	鶏肉香味焼き ポークビーンズ バナナ	魚の幽庵焼き ごぼう炒り煮 しば漬け	3/29(日)	豚ひきの炒め煮 梅和え	鮭のちゃんちゃん焼き 切干大根とひじきの煮物 酢の物	しぐれ煮 青菜の炒めもの 漬物
3/14(土)	チキン照り焼き のり佃和え	チキンライス 魚のクリーム煮 ブロッコリーサラダ ピーチゼリー	千草焼き タロコ炒め ごま和え	3/30(月)	温泉卵 煮浸し	マカロニグラタン ブロッコリーサラダ オレンジ	魚の幽庵焼き さつまいも甘煮 しその実和え
3/15(日)	鮭の塩焼き 切り干し柚子和え	春菊チャンプルー かぼちゃの甘煮 シーフードサラダ	サワラの西京焼き 根菜煮物 うめびしお	3/31(火)	納豆 白菜とエビ団子の煮物	カレーの香草パン粉焼き ごぼう土佐煮 春雨サラダ	豚味噌炒め 厚揚げの煮物 高菜漬け
3/16(月)	納豆 ちくわの土佐煮	山菜そば 野菜かき揚げ プリン	鶏肉の照り焼き 高野豆腐の含め煮 ドレ和え	4/1(水)	卵とじ 生姜醤油和え	鶏のバター醤油かけ 細切り昆布煮 バナナ	メバルの煮付け ちくわきんぴら 辛子マヨ和え
3/17(火)	ニラ玉 白和え	アジの南蛮漬 ごぼうサラダ オレンジ	豚肉の香味炒め じゃがいもの煮物 白菜の漬物	4/2(木)	野菜角煮の煮物 ハムサラダ	コロッケ 切干大根煮 ドレッシング和え	しぐれ煮 野菜炒め たいみそ
3/18(水)	イワシ梅煮 ピーナツ和え	カツ丼 春雨サラダ キウイ	麦とろご飯 サバの味噌煮 ぜんまい炒り煮	4/3(金)	厚揚げのそぼろ煮 ごま和え	ハンバーグ香味だれ ぜんまい炒り煮 シーザーサラダ	麦とろご飯 タラの野菜あんかけ 揚げなす
3/19(木)	鶏そぼろ信田煮 アスパラサラダ	肉団子の甘酢あんかけ 揚げなす 桃ヨーグルト	柳川風煮 海藻サラダ 煮豆	4/4(土)	ウイナーソーテー カリフラワーサラダ	ゆかりご飯 鶏肉の菜種焼き コーンピーフ和風煮 塩昆布和え	鶏肉ケチャップ炒め 炒め煮 酢の物
3/20(金)	ウイナー コールスロー	旬ご飯 魚の菜種焼き ふきと大根の土佐煮 菜の花辛子和え	豚しょうが焼き きのこソーテー パイナップル缶	4/5(日)	がんもの煮物 お浸し	青菜と豚肉の炒め物 水餃子 杏仁豆腐	カニ玉 じゃがいもたらこ炒め ごま昆布
3/21(土)	二色パン スクランブルエッグ ツナサラダ	照り焼きハンバーグ ジャーマンポテト 小松菜のお浸し	鮭のレモン醤油焼き 中華炒め 漬物	4/6(月)	鶏そぼろ信田煮 割り干しのお浸し	魚のムニエル ポークビーンズ マカロニサラダ	あぶ卵とじ ひじき煮 ツナマヨ和え
3/22(日)	野菜シュウマイ ドレ和え	魚の甘辛煮 ピーマンじゃこ炒め バナナ	肉豆腐 カレー炒め しそ昆布	4/7(火)	イワシの胡麻味噌煮 金平ポテト	回鍋肉 エビシュウマイ みかん缶	松風焼き もやしの高菜炒め 菜の花の菜種和え
3/23(月)	ミートボール黒酢あん かくや和え	コロッケ ナポリタン 大根サラダ	鶏肉のもろみ焼き ブロッコリーカニカマあん かぼちゃサラダ	4/8(水)	肉団子黒酢風味 くるみ和え	五目煮 ビーフソテー 黒ゴマプリン	アジ塩焼き 冬瓜のえびあんかけ のり佃煮
3/24(火)	納豆 切干大根煮	☆セレクトメニュー☆ チャーハン エビピラフ	赤魚の塩焼き 野菜和風煮 のり佃煮	4/9(木)	納豆 豆腐真丈の煮物	豚味噌炒め 切干炒め煮 ブルーベリーヨーグルト	五目卵焼き ぜんまい炒り煮 金時豆
3/25(水)	ベーコンエッグ 野菜サラダ	タン麺 棒々鶏 オレンジ	魚のチリソース 里芋とふきの煮物 ポン酢和え				

【問題】

ストレスを受けたときの血中ビタミンC濃度は、どのように変化するでしょう。
 ※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】「塩分」

汁ものや練り製品は塩分過多となりやすいので、注意が必要です。

【先月の問題】

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。

日中は暖かく感じられる日も増えてきましたが、朝晩の冷え込みは強く、寒冷環境では血圧が上昇しやすいため、普段から血圧が高めの方は注意が必要です。また、冬は血圧上昇の原因となる塩分の摂取量が、多くなりがちであることをご存知でしょうか。
 鍋やおでんの汁には、たくさんの塩分が含まれます。汁は飲み干さず、汁が染み込むものの雑炊や麺類も適度に楽しむといいでしょう。また、かまぼこや竹輪などの練り製品にも塩分が多く含まれるので、見えない塩分にも気を付ける必要があります。食べてはいけないものはありませんが、食べる量や回数を意識してみてください。
 管理栄養士 小川

◎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。