



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

立秋とは名ばかりの暑さが続く毎日ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。園内は入居者の皆様の元気な笑顔と賑やかな笑い声であふれています。

さて、年に一度の、待ちに待った納涼祭の季節がやってまいりました！入居者様・利用者様、そしてご家族の皆様にも「夏の思い出に残る特別なひととき」を楽しんでいただけたら、職員一同、心を込めて準備を進めております。皆様のお越しを、心よりお待ちしております。

連日の猛暑で夏バテ気味の方も多いのではないのでしょうか。当園では室温の管理と水分補給を徹底し、皆様の健康を守ってまいります。ご家族の皆様も体調管理に気をつけて、お元気で過ごしてください。

特別養護老人ホーム

【七夕】

7月7日（火）に七夕を行いました。月初めから飾った笹の葉は、日に日に各ユニットの皆様が作った華やかな装飾や短冊でいっぱいになりました。短冊には「膝の痛みが治りますように」「美味しいものを食べたい」という願いのほか、「家族の幸せ」や「職員と元気に過ごしたい」といった感動的な言葉も寄せられ、職員一同の活力となる心温まる行事となりました。



【ソフトクリーム屋さん】

7月23日（木）、夏バテ防止を兼ねてアイスクリームを堪能しました！屋台で運ばれたバニラやイチゴ、抹茶などのアイスに、コーンフレークやチョコソースを自由にトッピング。「全種類ちょうだい！」と大張り切りで楽しめる方もおり、お食事とは別腹で猛暑を吹き飛ばす笑顔いっぱいとなりました。



新職員紹介



十王町にある福祉の森聖孝園から異動し、特養で勤務しています。過去の経験を活かしながらも、こちらでの雰囲気も大切に介護支援させていただきます。琥珀ユニットリーダーとして責任を持ち頑張ります。【特養介護職員】佐藤 圭将(サトウ ケイスケ)

デイサービスセンター

【七夕】

7月7日の七夕に合わせて、デイサービスで笹飾りを行いました。当日は「ひもくじ」や「まとあてゲーム」などの催しで大盛況！手作りのお好み焼きやひんやり美味しいアイスも大好評で、皆様の弾ける笑顔と笑い声があふれる一日となりました。



【ボランティア演奏会】

22日はボランティアバンドの演奏会を開催！皆様での大合唱や曲当てクイズの回答合戦で、会場は大盛り上がりとなりました。



【ミニドライブツアー】

24日は西山荘ヘドライブに出かけました。併設の喫茶店で美味しいケーキとお茶を味わい、優雅なお出かけタイムを過ごされました。



8月 デイサービス行事予定

- | | | | |
|-------|-----------|-------|-----------|
| ・ 4日 | 石名坂カフェ | ・ 8日 | あんみつの日 |
| ・ 12日 | スイカ割り | ・ 15日 | 作品作り |
| ・ 18日 | クリームソーダの日 | ・ 19日 | スイーツビュッフェ |
| ・ 26日 | 誕生会 | ・ 29日 | 納涼祭 |

新職員紹介



以前こちらの特養で勤務していました。再度入職しお世話になっています。顔なじみの入居者様も多く、また新たにお会いできた皆様とも、楽しく過ごしていきたいと思っています。宜しくお願いいたします。【特養介護職員】矢代 美幸(ヤシロ ミユキ)

◎ ご家族様へのお願い ◎

令和8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いたします。

※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いたします。



予定献立(8/10～9/9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
8/10(月)	お魚のソーセージソテー 切干大根煮	八宝菜 水餃子 さつまいもサラダ	タラのパン粉焼き 青菜の煮浸し 白花豆煮	8/26(水)	挽肉の炒め煮 しらす和え	サーモンフライ エビ団子煮 からし酢味噌和え	豆腐のうま煮 金平ごぼう 梅和え
8/11(火)	豆腐真丈 柚子ドレ和え	スタミナ丼 シーフードサラダ プリン	赤魚の煮付け にら炒め チンゲン菜の和え物	8/27(木)	はんぺんの煮物 小松菜のお浸し	エビピラフ ロールキャベツクリーム煮 コーヒゼリー	松風焼き ひじき煮 柚子風味和え
8/12(水)	ウインナー のり佃煮和え	冷やしためきうどん 茄子の味噌炒め かくや和え	チーズ入りオムレツ キャベツのコンソメ煮 黄桃缶	8/28(金)	さんま蒲焼風 もやしと人参のサラダ	鶏もも味噌マヨ焼き 冬瓜のエビあんかけ 豆腐サラダ	魚のバター醤油焼き 豚と野菜の煮物 ゆかり和え
8/13(木)	納豆 たけのこかつお煮	親子煮 ほうれん草のソテー モモムース	肉団子の五目煮 なべしぎ しそ昆布	8/29(土)	二色パン オムレツ ささみのサラダ	☆納涼祭☆	魚のピカタ ベーコンソテー 黄桃缶
8/14(金)	アジの塩焼き モロヘイヤのお浸し	チンジャオロース 麻婆春雨 ナムル	麦とご飯 肉豆腐 花野菜サラダ	8/30(日)	納豆 大根のお浸し	魚の菜種焼き シーザーサラダ バインムース	麦とご飯 筑前煮 みぞれ酢和え
8/15(土)	里芋そぼろ煮 しらす和え	菜飯 サバの竜田揚げ 吹き寄せ野菜 バナナ	吉野煮 中華炒め きゅうりの和え物	8/31(月)	ハムソテー いんげんのナムル	鶏と大根の甘辛煮 じゃがいもタロコ炒め 春雨サラダ	豚肉野菜巻き カリフラワー中華炒め のり佃煮
8/16(日)	にら玉 ほうれん草の柚子味噌和え	ハンバーグ いんげんの金平 ポテトサラダ	カレイの煮付け 豆腐の和風あんかけ ごまドレ和え	9/1(火)	野菜角煮 キャベツのゆかり和え	高菜チャーハン コロッケ ピリ辛和え	ホッケ塩焼き 豚肉の味噌煮 青菜の和え物
8/17(月)	白菜とエビの中華煮 おろし和え	サワラの幽庵焼き 肉団子と大豆の甘辛煮 浅漬け風	豚しょうが焼き ひじき入り厚焼き玉子 漬物	9/2(水)	ウインナー ひじき煮	鶏のおろしソースがけ 炒め煮 フルーツヨーグルト	物干し風魚 お魚のソーセージソテー うめしお
8/18(火)	納豆 切干大根	三色丼 根菜煮 マカロニサラダ	ブリの照り焼き アスパラバター炒め たいみそ	9/3(木)	ミートボール ピーナツ和え	かけうどん 五目豆煮 ポテトサラダ	炒り豆腐 青菜と豚の炒め物 しそ昆布
8/19(水)	野菜卵とじ 梅和え	ポークカレー 海藻サラダ ピーチムース	しぐれ煮 青菜の炒め物 和風サラダ	9/4(金)	二色パン オムレツ バターソテー	豚肉のしょうが炒め 豆腐のカニカマあん のり和え	魚のにんにく醤油焼き 里芋のごま煮 春雨サラダ
8/20(木)	豆乳まる揚げ 塩昆布和え	メンチカツ チンゲン菜の炒め煮 ハリハリ漬風	魚のねぎ塩焼き 五目豆煮 ほうれん草のお浸し	9/5(土)	納豆 辛子和え	炊き寄せご飯 魚の照り焼き じゃがいも土佐煮 洋ナシ缶	肉団子と白菜の煮物 もやし炒め 漬物
8/21(金)	高野豆腐の含め煮 マヨ和え	冷やし山菜おろしそば なすカレー炒め オレンジ	回鍋肉 マカロニのトマト煮 フレンチサラダ	9/6(日)	豚肉入り野菜炒め おからサラダ	鶏肉のピザ焼き たらこスパゲティ 青ドレ和え	アジの味噌焼き 厚揚げのそぼろ煮 桜エビのお浸し
8/22(土)	いわしの生姜煮 小松菜のおかか和え	チキンマスタード焼き 根菜の炒め煮 青菜の和え物	サバのおろし煮 きのご野菜炒め 昆布豆	9/7(月)	さんま蒲焼風 小松菜の和え物	魚の香草パン粉焼き きのごソテー ハムサラダ	麦とご飯 すき焼き風煮 ケチャップ炒め
8/23(日)	ミートボール 白和え	魚の煮付け かぼちゃの煮物 酢の物	味噌煮込み ピーマンのじゃこ炒め 漬物	9/8(火)	高野豆腐含め煮 カリフラワーのおかか和え	親子焼き なると煮 さつまいもサラダ	赤魚の煮付け オイスターソース炒め ボン酢和え
8/24(月)	厚揚げ煮 オクラの和え物	野菜炒め 切り昆布の煮物 ぶどうゼリー	タラのマヨネーズ焼き 花野菜の洋風煮 フルーツカクテル	9/9(水)	いわし生姜煮 揚げなすの煮浸し	冷やし中華 しゅうまい マンゴー缶	味噌煮込み 金平ごぼう 漬物
8/25(火)	竹輪の土佐煮 なめ茸和え	味噌ラーメン ツナじゃが煮 オレンジ	茹で豚の香味和え 野菜の中華煮 ごま昆布				

【問題】

おにぎりやパンばかり食べていると不足しやすい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】「○」

高齢になると喉の渇きを感じにくくなるので、「朝起きたら」「食事の前後」「入浴後」などと、生活リズムに合わせて早めの水分補給をすることが大切です。

【先月の問題】

のどが渇いていなくても、時間を決めて水分を摂るべきである。○か×か。

近年、日本の夏は命に関わるほどの猛暑となる日が多く、熱中症対策は重要課題です。水分補給といえば、「コップでの水分補給」に目がいきがちですが、実は毎日の食事からも、私たちは多くの水分を摂取しています。

一般的な食事には、1日当たり1,000mlくらいの水分が含まれています。しかし、夏バテや食欲低下で食事が落ちてしまうと、食事から摂るはずだった水分まで不足してしまい、脱水のリスクが急激に高まります。

そこで、汁物やゼリー・スイカなどのデザートを追加することをおすすめしたいと思います。水分だけでなく、汗で失われやすい電解質も効率よく補給できます。飲むだけでなく、食べる水分補給で元気に夏を乗り切りましょう！

管理栄養士 小川