



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

石名坂聖孝園だより

9月を迎え、厳しい暑さも少しずつ和らぎ、朝夕には秋の気配を感じる頃となりましたが、日中はまだ汗ばむ陽気もあり体調を崩しやすい時期です。皆様いかがお過ごしでしょうか。

利用者様におかれましては、虫の音やトンボの姿を見つけ「あ！トンボが飛んでる。」「虫が鳴き始めたね。」と残暑が残る中にも、秋の訪れを見つけ、感じて過ごされております。

これからも健康であることを願い、楽しい毎日をお届けできるよう、ささやかではありますが、長年社会を支えてこられた皆様への感謝を込めて敬老会を予定しております。

まだまだ暑さも残っておりますが、9月後半になればより寒暖差が、大きくなる事が予想されます。どうか皆様もお身体にはご自愛ください。

特別養護老人ホーム

【納涼祭】

29日(土)に、夏のビックイベント『納涼祭』を盛大に開催しました。

昨年同様、多くのご家族様にも参加して頂き、触れ合い・賑わい・思い出に残るお祭りとなりました。

屋台は勿論、ボランティアによる歌謡や演劇・マジックショー、職員の歌唱・踊りの出し物で雰囲気は最高潮に。去年から始まった入居者様・ご家族様参加型”石名坂神輿”では、「ワッショイ・ワッショイ」の掛け声で一体感が生まれました。

入居者様・ご利用者様からの「楽しかったよ」「準備してる所から見てたからか感動しちゃったよ」等、嬉しいお言葉を頂けました。職員一同、来年も更に盛り上がり、思い出に残る行事にしていきたいと思います。



デイサービスセンター

【納涼祭】

8月のデイサービスのイベントといえばんなんといっても納涼祭です！何日も前から少しずつ増えていく施設内の飾り付けや、組み上げられていく屋台の様子を眺めながら利用者の皆様もドキドキ。待ちきれない様子です。

当日は屋台メニューを召し上がりながら、ボランティア劇団の様々な出し物や職員によるマツケンサンバを楽しまれ、利用者様と職員のカラオケデュエット「麦畑」には大きな歓声が上がっていました。

祭りの主役、お神輿が登場すると、ひときわ大きな歓声が上がりました。担ぎ手が神輿練とともに練り歩くと、会場全体から、大きな「ワッショイ！ワッショイ！」の掛け声が上がりとても盛況でした。



9月 デイサービス行事予定

- | | |
|------------------|-------------|
| ・ 5日 百マス王決定戦 | ・ 7日 石名坂カフェ |
| ・ 10日 季節の工作 | ・ 16日 さんま祭り |
| ・ 15-16日 彼岸花ドライブ | ・ 19日 おやつレク |
| ・ 22日 敬老会 | ・ 30日 誕生日会 |

新職員紹介



8月からデイサービスセンターに入職いたしました。1日の安全、安心、楽しくお過ごしいただけるよう努めて参りますのでよろしくお願いいたします。

【デイ介護職員】平林 瑞穂(ヒラハヤシ ミズホ)



予定献立(9/10～10/9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
9/10(木)	納豆 梅和え	ちゃんちゃん焼き風 野菜スープ煮 くるみ和え	五目煮 水菜サラダ 三色豆	9/26(土)	厚焼き玉子 のり佃和え	ポークケチャップ 白菜の洋風煮 オレンジ	吉野煮 カレー炒め スナックエンドウの和え物
9/11(金)	肉団子中華煮 青菜の和え物	ハヤシライス ほうれん草ソテー ピーチムース	サバの幽庵焼き ブロッコリーのあんかけ みかん缶	9/27(日)	がんもの煮物 カニカマサラダ	魚のねぎ味噌焼き さつまいもの甘煮 海藻サラダ	麦とろご飯 豚玉煮 きのこソテー
9/12(土)	ウインナー 小松菜とじゃこ	魚のムニエル ジャーマンポテト 生姜醤油和え	麦とろご飯 豚こら炒め 大根の煮物	9/28(月)	はんぺんバター焼き ピーナツ和え	梅ちりめんご飯 擬製豆腐 かぼちゃのエビあんかけ ナムル	鶏のトマト煮 カリフラワー中華炒め ごまドレ和え
9/13(日)	きのこ卵焼き チンゲン菜のお浸し	菜飯 鶏のねぎ塩焼き 豚とさつまいもの甘辛炒め 中華和え	筑前煮 ピーマンソテー キャベツのサラダ	9/29(火)	生揚げの煮物 ふきの酢味噌和え	☆セレクトメニュー☆ オムライス ジャージャーうどん	青菜と豚肉の炒め物 じゃがいも千切り炒め 白菜の煮浸し
9/14(月)	高野豆腐煮 マグロフレーク和え	揚げ魚の甘辛煮 ひじき煮 菜種和え	松風焼き バター醤油炒め のり佃煮	9/30(水)	ニラ玉 おかか和え	焼肉風 スパゲッティサラダ みかんヨーグルト	赤魚の塩焼き そぼろ金平 漬物
9/15(火)	二色パン オムレツ 磯和え	回鍋肉 切り昆布煮 クルトンサラダ	鶏肉と野菜の煮物 豚酢和え たいみそ	10/1(木)	イワシのおかか煮 切干大根煮	鶏の唐揚げ マカロニサラダ 卵豆腐	アジごま味噌焼き じゃがいもとベーコンのソテー ほうれん草のなめ茸和え
9/16(水)	目玉焼き風 和風サラダ	豚丼 冬瓜カニカマあんかけ 柚子和え	アジの塩焼き 筑前煮 パイナップル缶	10/2(金)	花五目玉子 大根の煮物	マスのマヨネーズ焼き 麻婆なす りんご	豚味噌炒め さいとも野菜あんかけ しその実漬け
9/17(木)	納豆 麩と白菜人参の煮浸し	白身フライ ツナ大根煮 ハリハリ漬け風	厚揚げのスタミナ炒め エビのクリーム煮 うめびしお	10/3(土)	ハムソテー モロヘイヤおかか和え	醤油ラーメン 水餃子 マンゴープリン	サバの塩焼き じゃがいも甘味噌がけ 土佐和え
9/18(金)	柚子おろし肉団子 ブロッコリーのごま和え	魚の磯辺焼き ポークビーンズ からしマヨサラダ	肉じゃが 野菜炒め 酢の物	10/4(日)	ウインナー 小松菜の白和え	ホッケの塩焼き 豆腐の千草あんかけ みかん缶	回鍋肉 ピーマンのじゃこ炒め ナムル
9/19(土)	卵の花 なめ茸和え	けんちんうどん シュウマイ 黒ゴマプリン	八宝菜 揚げなすそぼろあんかけ 昆布佃煮	10/5(月)	納豆 ひじき煮	ささみ黄金揚げ 大根の炊き合わせ 漬物	しぐれ煮 辛子和え 金時豆
9/20(日)	ベーコンソテー オクラおかか和え	チンジャオロース 和風麻婆豆腐 バナナ	タラのマヨネーズ焼き いんげんの金平 大根サラダ	10/6(火)	目玉焼き風 キャベツの梅和え	ミートローフ ポテトサラダ オレンジ	カレイの梅煮 麻婆春雨 なすのポン酢和え
9/21(月)	野菜角煮 小松菜のごま和え	南部焼き タラコ炒め わさび和え	豆腐の旨煮 豚肉の味噌炒め 漬物	10/7(水)	厚揚げ煮 なめ茸和え	親子丼 切り昆布煮 洋ナシ缶	麦とろご飯 赤魚の煮付け 和風サラダ
9/22(火)	信田煮 モロヘイヤのお浸し	赤飯 天ぷら 辛子和え 華つつみあんかけ	ロールキャベツ はんぺんの煮物 きのこサラダ	10/8(木)	ニシン甘露煮 金平ごぼう	ドライカレー 中華サラダ フルーツヨーグルト	鶏の照り焼き さつまいもレモン煮 酢の物
9/23(水)	サンマ昆布煮 柚子風味和え	チキンカレー コーンサラダ リンゴヨーグルト	あぶ卵とじ 青菜の炒め物 うぐいす豆	10/9(金)	ニラ玉 くるみ和え	タラの唐揚げおろしソース 大学芋 ほうれん草バター炒め	千草焼き 筑前煮 漬物
9/24(木)	アスパラの炒め物 おからサラダ	魚のきのこソース 根菜煮物 ツナサラダ	豚肉ピリ辛焼き さつまいもレモン煮 塩昆布和え				
9/25(金)	納豆 いんげんソテー	とりそば ひじきの煮物 いちごババロア	魚の梅照り焼き 切干とベーコンの炒め煮 冷奴				

【問題】
ビタミンDが多く含まれる食品は何でしょう。
※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」
肉・魚・豆・卵・牛乳など、たんぱく質を摂ると筋肉を守ることにつながります。

◎ 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。

災害時は、おにぎりやパンなどの主食だけで済ませてしまうことが多くなりがちですが、それだけでは体をつくるもとになる栄養が足りなくなってしまう。体力が落ちたり、かぜをひきやすくなったりすることもあるため注意が必要です。魚や肉の缶詰、たまご、豆腐や納豆などの大豆製品なども、一緒に食べるように心がけてみてください。また、年齢を重ねるとのどの渇きを感じにくくなります。脱水を防ぐためにも、時間を決めてこまめに水分を摂る習慣をつけておくといいですね。災害時は十分な食事が摂れないこともあります。一度にたくさん食べたり飲んだりしなとせず、少しずつ摂りながら体力を保ちましょう。

災害はいつ起こるかわかりません。非常食には主食だけでなく、たんぱく質が摂れる食品を加えておく安心です。日頃から、食べ慣れたものを少し多めに買っておくのもおすすめです。

管理栄養士 小川