

4月に入りましたがまだ肌寒い日が続いており、聖孝園の桜は例年より遅めの開花となりそうです。入居者様と職員一同も桜の開花を今か今かと心待ちにしております。
現在も新型コロナウイルス対策として、引き続き面会制限をさせていただいております。ご家族の皆様方におかれましては感染拡大の防止についてご理解ご協力いただき、心より感謝申し上げます。
今年度も職員一同、精進してまいりますので皆様のご理解と温かいご支援・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

今年の桜です

特養

「ひなまつり」&「3月誕生会」



3月3日、桃の節句にひなまつり行事を行いました。各テーブルには桃の花を飾り、春の訪れを感じていただいた後は記念撮影です。毎年恒例の顔出しパネルが登場し、皆様にはお内裏様とお雛様になりきっていただき写真をパチリ♪
そのあとは職員による日舞なども披露され、一緒に歌を唄ったりと楽しい時間となりました。

3月27日、3月生まれの方々をお祝いする誕生会を開催しました。3月生まれの方のご紹介とプレゼント贈呈後に全員でハッピーバースデーの歌を歌い、代表の方に一言挨拶をいただきました。お祝いされた皆様の笑顔が印象的でした。これからもお元気で過ごしてください。



＜4月行事予定＞ 10日(日)お花見(バスハイク) 24日(日)誕生会

デイサービス

「3月のデイサービスより」

3月3日～5日は、桃の節句で雛人形を飾りました。並んで記念写真を撮った後には、器にヨーグルト・パウンドケーキ・フルーツ等を入れて仕上げに上からひなあられをかけた「特製ひなあられパフェ」を召し上がっていただきました♪
今年とはとても冷える冬でした。3月とはいえど寒い日が続いた為、鍋を作り皆様で美味しくいただきました。身も心も温まりましたね。
そして年度末の30日には、毎年恒例のビンゴ大会を行いました。今年の特賞はなんと家電品！！見事当選した方々、おめでとうございます！
令和3年度はコロナ禍の中、利用者様ならびにご家族の皆様には朝の検温測定や手指の消毒、マスクの着用などの感染予防対策にご協力いただき本当にありがとうございました。来年度も感染予防対策を年頭におき、皆様が健康で、充実した日々を送れる様にデイサービス職員一同お祈りを申し上げます。



- ＜4月の予定＞
- 1日(金)桜餅パーティー
 - 5日(火)桜パフェパーティー
 - 8日(金)松花堂弁当
 - 13日(水)お好み焼きパーティー
 - 14日(木)吉田作業療法士の来園
 - 23日(土)あんみつパーティー
 - 25日(月)、26日(火)色紙作り
 - 28日(木)春の大運動会

グループホーム

「鍋パーティー」

3月13日にグループホームでは初の開催となる「鍋パーティー」を行いました。
野菜はシイタケ・人参・ネギ・白菜・春菊の他、お豆腐やお魚、そして職員お手製のつくねなど、たくさんの具材を入れました。出来上がった鍋からは美味しくそうな匂いが立ち上りました。
鍋から器に盛りつけ、召し上がると「とっても美味しいね！」「いい出汁が出るね」と皆様、箸が止まりませんでした。
お鍋の他にも天ぷらの盛り合わせをご用意しました。中でも今の季節が旬の「ふきのとうの天ぷら」は大変喜んでいただけました。「みんなでこうして食べられて嬉しい」「お腹いっぱい、たくさん美味しくいただきました！」と大好評でした。
まだまだ寒暖差がありますが、少しずつ暖かくなっていきますね。これからの春の訪れを皆で楽しみましょうね。



- ＜4月の予定＞
- 3日(日) 園内お花見会
 - 5日(火) 大型バスハイク
 - 9日(土) 新館 パノラマ散策
 - 10日(日) 本館 パノラマ散策
 - 20日(水) 本館 誕生会
 - 30日(土) フラワーアレンジメント

デイサービスセンター1日無料体験・見学受付中!!
介護の悩みは一人で抱え込まずに、お気軽にご相談ください。

4月10日(日)から5月9日(月)の献立

日付	朝	昼	夕	日付	朝	昼	夕
4/10(日)	二色パン ビーフンソー バナナ	あじの南蛮漬け 切干し大根炒め煮 とろろ	ツナオムレツ ビーフシチュー なすの漬物	25(月)	豚肉入りソース炒め なめ茸和え	赤魚の唐揚げ香味ソース 生揚げと大根の煮物 キウイフルーツ	親子煮 大学芋 ポン酢和え
11(月)	ツナじゃが もやしのナムル	麻婆豆腐 パンパンジー 胡瓜の漬物	かれのいのムニエル マカロニサラダ 油菜のお浸し	26(火)	厚焼卵 ツナソテー	カツカレー マロニーサラダ やわらか杏仁豆腐	麦トロご飯 カレイの五目野菜あん きゅうり漬
12(火)	納豆 金平ごぼう	桜ごはん ホッケの塩焼き 若竹煮 菜の花辛子和え	和風ミートローフ ジャーマンポテト 白桃	27(水)	いわしおかか煮おろし ビーナッツ和え	セレクトメニュー Aエビピラフ B鶏南うどん、そば	焼き餃子 じゃが芋のそぼろ煮 モロヘイヤのお浸し
13(水)	はんぺんの卵とじ キャベツの梅和え	とんかつ ふきと厚揚げ炒め煮 キウイフルーツ	さばの味噌煮 ベーコンと白菜のソテー わかめとうどの酢の物	28(木)	肉じゃが なめ茸おろし	クリームコロッケ ほうれん草とベーコンの炒め物 りんごコンポート	さばの塩焼き 春雨の中華炒め 湯豆腐
14(木)	いなり煮 なめ茸おろし	かれのいの梅煮 炒り豆腐 白菜の漬物	牛肉の山椒炒め なす炒り りんごのコンポート	29(金)	納豆 野菜炒め	鮭のちゃんちゃん焼き たけのこ土佐煮 バナナ	鶏肉のピザ風焼き 菜の花の辛子和え 胡瓜の漬物
15(金)	目玉焼き ほうれん草ごま和え	五目あんかけうどん ごぼうサラダ あんみつ	赤魚の煮付 パンサンサー 金時豆	30(土)	二色パン お魚ソーセージソテー いんげんの和え物	スパニッシュオムレツ 揚げ出し豆腐 なすの漬物	麻婆茄子 ナムル 黄桃
16(土)	さんま甘露煮 野菜炒め	ハヤシライス フレンチサラダ 抹茶パバロア	エビのチリソース さつま芋と豚肉の甘辛炒め のり佃煮	5/1(日)	にしん甘露煮 ピーマンと じゃこの炒め物	はんぺんチーズフライ なすのミートソースがけ オレンジ	ロールキャベツ 里芋のごま味噌がけ しば漬
17(日)	鶏団子の中華煮 小松菜のお浸し	鮭のピザ焼き 揚げなすポン酢かけ オレンジ	肉じゃが 卵豆腐 おくらのおかか和え	2(月)	肉団子の黒酢あん フロココリーのごま和え	牛丼 ほうれん草なめ茸和え フルーツヨーグルト	ほっけの塩焼き ひじきの炒め煮 白菜のお浸し
18(月)	納豆 ひじきの炒め煮	豚カツ煮 冬瓜の煮物 刻み芋	蒸しカレイのレモン風味 金平大根 パイン	3(火)	グリーンピースと 玉葱の卵寄せ わさび和え	鶏のから揚げ 切り昆布の炒め煮 酢味噌和え	ぶり大根 金牛牛蒡 みかん
19(火)	温泉卵 キャベツと ピーマンの炒め物	煮込みハンバーグ ナポリタン ポテトサラダ	チンジャオロース エビサラダ 洋梨	4(水)	ニラ玉 みぞれ和え	鮭のポテマヨ焼き ビーナッツ和え 胡瓜の漬物	和風ハンバーグ さつま芋とりんごの甘煮 はりはり漬
20(水)	二色パン オムレツ コンソメ煮	竹の子ご飯 さばの塩焼き 南瓜のいとこ煮 さくら大根	鶏肉のパン粉焼き クリームシチュー ほうれん草のソテー	5(木)	納豆 おかか炒め	オムライス コールスローサラダ キウイフルーツ	かれのいの煮付 菜種和え 五目豆
21(木)	厚揚げ煮 しらすおろし	味噌チャーシュー麺 餃子 ヨーグルト いちごソー ス	鮭のマヨネーズ焼き 麻婆春雨 菜の花の辛子和え	6(金)	スクランブルエッグ ほうれん草のバター ソテー	さばの竜田揚げ さつま芋と豚肉の甘辛炒め なすの漬物	蒸し鶏辛子味噌かけ ぜんまいの炒め煮 フルーツカクテル
22(金)	肉団子の旨煮 みぞれ和え	白身フライ タルタルソース くるみおろし オレンジ	ポークチャップ さつま芋サラダ しば漬	7(土)	カニの高野豆腐煮 塩昆布和え	天ぷらそば ツナサラダ コーヒゼリー	味噌煮込み 山芋サラダ 昆布佃煮
23(土)	あじの塩焼き キャベツの磯和え	酢豚 中華サラダ バナナ	あぶ玉とじ 中華炒め なすの漬物	8(日)	いわしの梅しそ煮 おくらのおかか和え	照り焼きチキン ふきの土佐煮 メロン	かに玉 おでん風煮 大豆サラダ
24(日)	納豆 金平ごぼう	ミートローフ 切り昆布の炒め煮 シーザーサラダ	ぶりの照り焼き チンゲン菜とエビのソテー 甘夏みかん	9(月)	そぼろ煮 三色和え	チキンカレー 卵サラダ オレンジ	たらの香草パン粉焼き 豚肉と里芋の炒め煮 白菜の漬物

～今月は「ふき」についてです～

☆栄養素・効果
ふきは96%が水分のため、栄養素も多くは含まれておらず、あまり栄養価の高い野菜ではありませんが、カリウムや食物繊維、ポリフェノールなどの栄養素は含まれています。カリウムは、体内のナトリウムを排出するので高血圧予防や浮腫み予防に効果があります。食物繊維は血糖値の上昇を抑える効果がある水溶性食物繊維と、排便促進効果などがある不溶性食物繊維の2つに分けられますが、ふきには不溶性食物繊維が多く含まれている為、便秘を予防する効果や肥満予防効果が期待できます。
特徴的な香りや苦みはポリフェノールによるもので、ポリフェノールには抗酸化作用があります。動脈硬化といった生活習慣病の予防や免疫力を高める作用もあるので風邪の予防にも効果があります。
☆上手な食べ方
葉の部分には茎よりもポリフェノールが多く含まれていると言われてるので捨てずに利用したいです。ふきにはアクが含まれるため、アク抜きをして料理に活用して下さい。多く食べ過ぎるとお腹の調子が悪くなる恐れがあるため、食べ過ぎないことが大切です。是非ふきの爽やかな春の香りを楽しんでください♪
管理栄養士 江連 晴美

※記載されている他に、御飯・味噌汁が付きます。都合により献立が変更になる場合がございます。ご了承ください。



社会福祉法人 愛孝会 福祉の森 聖孝園
〒319-1305
茨城県日立市十王町高原333-6
TEL 0294-39-1166
FAX 0294-39-1167
http://www.aikohkai.or.jp/seikoen/index.html
＊いつでも見学・相談を、お受けしております。

◎ ショートステイのご案内 ◎

介護認定を受け、要支援1～要介護5と認定された方が利用できます。施設に短期間入所して、食事・入浴・着替え・排泄・生活リハビリ・レクリエーションなどの介護を受けるサービスです。ご家庭で介護をされる方が、冠婚葬祭などで留守にする際にもご利用頂けます。また、定期的に利用することも可能です。(利用期間はご相談に応じます。) 詳しくは、担当ケアマネジャー、もしくは当施設にご相談下さい。