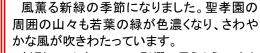


ふれあい通信

令和4年(2022年) N0.240

5月号



新型コロナウィルスの影響で思うように外出 ができない日々が続いていますが、少しでも 利用者の皆様に楽しんで過ごしていただける よう、様々な催し物の計画・実施に取り組んで おります。今月は26日に皆様お待ちかねの 『おやつバイキング』を予定しております。い つもとは違った様々なおやつを楽しみにして いて下さい!



日付

5/10

(火)

11

(水)

12

(木)

13

(金)

(土)

15

(日)

16

(月)

17

(火)

18

(水)

19

(木)

20

(金)

21

(土)

(日)

23

(月)

24

(火)

25

(水)

二色パン

野菜角煮

炒り卵

納豆

厚焼卵

金平ごぼう

あさりのしぐれ煮

切干大根の炒め煮

ほうれん草ごま和え

さんまの甘露煮

しらす干しおろし

肉団子の旨煮

もやしの梅和え

こ色パン

オムレツ

コンソメ煮

キャベツと

ツナじゃが

みぞれ和え

がんもの煮物

温泉卵

野菜炒め

キャベツしその実和え

いわし梅しそ煮

塩昆布和え

納豆

豆腐のふわふわ揚げ

ピーマンのソテー

三色和え

土佐和え

いなり煮

花野菜サラダ

なめ茸和え

焼きビーフン

バナナヨーグルト和え

『お花見会』 (バスハイク)



4月は毎年恒例のお花見会を開催しました。

4月3日にはバスハイクより一足先に、食堂ホールに てお花見弁当をお召し上がりいただきました!色鮮や かに盛り付けられたお花見弁当を食べながら、「早く桜 を見に行きたいね~」と待ち遠しそうに話されていました。



4月10日には昨年に引き続きましてバスハイ クを開催し、今年は十王川沿いに咲いた満開 の桜を車内から眺めました。ご希望の方にはお 散歩も楽しんでいただきました☆

今年は例年より遅めの開花でしたが、綺麗に 咲いた桜を見ながら「やっぱり春は桜が最高だ ね」「今年も見に来れてよかった」と、利用者の 皆様にもご満足いただけたようです。



<5月の予定> ^{26日(木)おやつバイキング} 29日(日)誕生会





デイサービス

『4月のデイサービスより』

桜の開花便りから新年度のデイサービスが始まりました。桜餅、桜 パフェと桜尽くしの手作りおやつを前に、春の息吹を感じていただきま した。聖孝園の桜も満開となり、お散歩がてら写真を撮りました。

また、お好み焼きやあんみつと定番の手作りおやつに舌鼓!! お 替りしたいわ~♪」と、皆様から大好評でした。来月も美味しい手作り おやつを企画予定です!

5月は端午の節句がありますが、一足早く鯉のぼりの色紙づくりを 行いました。個性豊かで素敵な色紙が出来上がりました。利用者様 のご自宅に飾っていただけたらと思います。

そして、月末の春の大運動会では、じゃんけん勝負や玉入れなど活 気あふれる行事を送る事が出来ました。



<5月の予定>

3日(火)あん巻きパーティー

4日(水)、5日(木)菖蒲湯 5日(木)吉田作業療法士の来園 6日(金)生け花

12日(木)ピザパーティー 16日(月)あんみつパーティー 18日(水)シチューパーティー

21日(土)クリームソーダパーティー 26日(木)吉田作業療法士の来園

グループホーム

12日は、新館・本館合同で園内のお花見を行いました。散歩しなが ら花壇のチューリップやスズラン、満開になった桜を見に行き全員で 記念撮影。皆様「スズランの花が可愛いわね」「桜が綺麗だねぇ」と何 度も口ずさみ、春の穏やかな時間を過ごしました。

来月も楽しい行事を考えておりますので皆さんで楽しみましょうね!

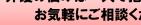


5日(木) 端午の節句 21日(土) ミニ運動会 12日(木) 大型バスハイク 28日(土) 本館十王ダム散策

お取り寄せ昼食会 29日(日) 新館十王ダム散策

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。





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、食事・入浴・着替え・排泄・生活リハビリ・レクリエーショ ン等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、定期的な利用も受け付けて おります。(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。 ショートステイ担当:菊地

『大型バスハイク・お花見』

4月5日は大型バスに乗り、日立市内の桜見物に出かけました。車 窓から海を眺めたり、平和通りの桜並木や神峰公園の桜を満喫して 久しぶりのドライブを楽しみました。



~ 旬の野菜を食べましょう~ 旬の野菜10か条

4

消費者が住むそれぞれの地域で 6 栄養分がいっぱいで

もっとも適した時期に 無理なく作れるもので 3

8 おいしい 食べごろに生産されたもので 9 自然環境にやさしく

5 新鮮で 10 人にもやさしい ※(社)全国野菜需給調整機構「旬の野菜推進委員会」制定

日本では昔から四季を通して「旬」を楽しむ風習があります。旬の野菜は栄養価も高く、価格も 安く、味も良いです。また、作るのに最適な時期のため、農薬も少なくてすみます。栄養価の例 では、トマトのカロテン含有量では旬の7月は528µgに対して、11月には241µgと半分以下であっ たというデータもあります。

安全で

5月10日(火)から6月9日(木)の献立 19333

すきやき風

切り昆布炒め煮

あじの南部焼き

油菜のお浸し

春雨中華炒め

焼き鳥風

大豆サラダ

ぶりの煮付

たらこ炒め

春菊のお浸し

ごま酢和え

なすの漬物

カレイの煮魚

五目炒め

南瓜サラダ

鮭の塩焼き

チキンピカタ

ピーナッツ和え

さばの塩焼き

パスタサラダ

昆布佃煮

焼肉

ナムル

白菜の漬物

炒り豆腐

カレイの煮付け

きゅうりの漬物

ミートローフ

ポテトサラダ

かぼちゃサラダ

赤魚の生姜焼き

さつま芋と

擬製豆腐

なすの漬物

鶏もも肉の中華炒め

豚肉の甘辛炒め

きゅうり漬(青かっぱ)

大根のそぼろ煮

ナポリタン

洋梨

あさりと

金時豆

梅干

パイン

塩昆布和え

ごぼうの柳川風

里芋の柚子味噌がけ

エビのチリソース

いんげんごま和え

南瓜えびあんかけ

さばの味噌煮

白菜のソテー

ベーコンと

麻婆豆腐

オレンジ

筑前煮

若竹煮

バンバンジー

鮭ちらし寿司

さつま芋サラダ

マカロニサラダ

キウイフルーツ

赤魚のおろし煮

大豆と豚肉のトマト煮

ツナマヨサラダ

あじの唐揚げ葱ソース

切り昆布の炒め煮

ごぼうサラダ

たらの酢豚風

フルーツヨーグルト

じゃが芋とアスパラの

鮭のちゃんちゃん焼き

切干し大根の炒め煮

五目醤油ラーメン

カルピスゼリー

チキン南蛮

さつま揚げと

ポークカレー

フルーツポンチ

菜の花の辛子和え

春キャベツの香り煮

コールスローサラダ

ガーリックソテ

桃ヨーグルト

麻婆春雨

カツカレー

中華サラダ

バナナ

焼きそば

キャベツの

ヹ゙゙゚まプリン

山芋サラダ

三色丼

豚カツ煮

バナナ

酢みそ和え

キウイフルーツ

メロン

鶏の唐揚げ

ニラ玉

日付

26

(木)

27

(金)

28

(土)

29

(日)

30

(月)

(火)

6/1

(水)

2

(木)

(金)

 (\pm)

(日)

(月)

(火)

(**/**k)

(木)

納豆

ひじきの煮物

おかか和え

野菜角煮

さばの味噌者

こ色パン

洋風煮

厚焼卵

磯和え

納豆

目玉焼き

おかか炒め

はんぺんの煮物

コンビーフソテー

オクラおかか和え

にしん甘露煮

肉じゃが

卵サラダ

納豆

中華炒め

ご了承ください。

切干大根の炒め煮

スクランブルエッグ

バターソテ-

ほうれん草の

金平ごぼう

ニラ玉

もやしの和え物

ベーコンソテー

青菜の和え物

さんまの甘露煮

豚肉ソースソテー

大根の柚子味噌かけ

年間を通じて手に入る野菜も多いですが、旬を知り、野菜本来の味や香りを楽しむとともに季 節感を味わいたいですね♪ 管理栄養士 江連 晴美

5~7月頃が旬の野菜

・なす ・ピーマン ・かぼちゃ ・オクラ ・トマト ・レタス

・きゅうり •大葉

・アスパラガス など







夕

さわらの葱味噌焼き

キャベツの即席漬け

煮込みハンバーグ

あじの香草パン粉焼き

スパニッシュオムレツ

赤魚の粕漬け焼き

菜の花辛子和え

牛肉の山椒炒め

しその実和え

ほっけの塩焼き

きゅうりの清物

麦トロご飯

松風焼き

麻婆茄子

高菜炒め

かぶの清物

なめ茸和え

鮭の味噌マヨ焼き

ロールキャベツ(トマト)

さつま芋レモン煮

かに玉

回鍋肉

焼き餃子

煮浸し

うぐいす豆

ブロッコリーかにあんかけ

ピーマンのじゃこ炒め

菜の花の土佐和え

豚肉と里芋の炒め煮

鶏肉の辛子みそかけ

白菜のレモン和え

ピーナッツ和え

なすの漬物

金時豆

舞茸のバターソテ

きざみ芋ポン酢和え

フルーツカクテル

南瓜の甘煮

なすの漬物

里芋の煮物

なす炒り

ペペロンチーノ

シーザーサラダ

里芋の煮物

豚肉の生姜焼き

ビーフンソテー

鮭のポテマヨ焼き

ぜんまい炒め煮

ピーマンの肉詰め

和風ミートローフ

コーンのバターソテ

アスパラガスのサラダ

月セレクトメニュー月

Bカレーうどん、そば

キウイフルーツ

Aあさりご飯

鶏肉のピザ焼き

かれいの南蛮漬け

ふき厚揚げ炒め煮

ポテトサラダ

くるみ和え

味噌カツ丼

キーマカレー

ハムサラダ

赤魚の揚げ煮

チンジャオロース

えび焼売

バンサンスー

しその実漬

野菜たっぷり

南瓜のいとこ煮

コーヒーゼリー

サバの竜田揚げ

アスパラとエビの

甘夏みかん

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。

レモンバターソテ

かれいの梅煮

大根のそぼろ煮

おくらのおかか和え

味噌うどん

ナムル

しば漬け

バナナ

プリン

メロン

酢の物

菜飯

白花豆

卵豆腐

ほうれん草と

ツナサラダ

オレンジ

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。