

早くも日中は気温が高い日が続いており、脱水等の体調悪化にも注意が必要な時期になってきました。
聖孝園では今年も七夕に合わせて、願いを込めた短冊を笹竹に飾りました。入居者様が「何をお願いしようかな」「叶いますように」などと話されていた姿が印象的です。7月7日には皆様の願い事が星空へ届くようにと、七夕行事を行いました。
引き続き手洗い・うがい、施設内の消毒など、新型コロナウイルスの感染対策を徹底して行っていきますので、ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。



7月10日(日)から8月9日(火)の献立

日付	朝	昼	夕	日付	朝	昼	夕
7/10(日)	二色パン スクランブルエッグ いんげんのソテー	タンドリーチキン 切り昆布の炒め煮 メロン	カレイの梅煮 冬瓜のうすくず煮 キャベツのくるみ和え	26(火)	豚肉ソースステーキ いんげんの ピーナッツ和え	鶏の唐揚げ 焼きビーフン ブロッコリーサラダ	赤魚の煮付 酢の物 なめ茸
11(月)	納豆 切干大根炒め煮	鮭の味噌マヨ焼き なすの田舎煮 バナナ	あさりの柳川風 キャベツのカレー炒め きゅうりの漬物	27(水)	つくねの甘辛煮 なめ茸和え	夏野菜カレー ツナサラダ フルーチェ	豆腐ハンバーグ おろしソース 大根のそぼろ煮 くるみ和え
12(火)	いわしおかか煮おろし 菜種和え	オムそばめし きのこのサラダ 桃ヨーグルト	あじの葱味噌焼き 菜の花のマヨ和え 白菜の漬物	28(木)	納豆 ツナソテー	セレクトメニュー A ロコモコ丼 B かき揚げ丼 C 玉子丼	麦トロゴ飯 さばの塩焼き ほうれん草磯和え
13(水)	肉団子の柚子味 土佐和え	揚げ赤魚の甘辛煮 大根の煮物 青かつぱ	豚肉の生姜焼き風 じゃが芋甘味噌がけ 辛子和え	29(金)	にしん甘露煮おろし 揚げなす煮	鶏肉辛子味噌かけ ハムサラダ ごまプリン	スパニッシュオムレツ ナポリタン 白桃
14(木)	ちくわの炒め煮 ほうれん草なめ茸和え	麻婆豆腐 山羊サラダ スイカ	ぶりの煮付 高菜炒め なすの漬物	30(土)	二色パン ウインナーソテー バナナ	たらの酢豚風 ニラ玉 ハムサラダ	豚キムチ 根菜煮付け しその実和え
15(金)	鮭の塩焼き 野菜ソテー	鶏南うどん 南瓜のそぼろ煮 プリン	すき焼き風煮 さつま芋りんごレモン煮 キャベツの梅マヨ和え	31(日)	豆腐ふわふわ揚げ 野菜炒め	コロッケ盛り合わせ 金牛平蒟 キウイフルーツ	牛肉しぐれ煮 パンサンスー 白菜のレモン和え
16(土)	厚焼卵 魚肉ソーセージと 野菜の炒め物	ピーマンの肉詰め マカロニサラダ オレンジ	サバの塩焼き さと羊千草あんかけ 豆腐のなめ茸がけ	8/1(月)	あさり大根煮 青菜のごま和え	カレイの 野菜ボン酢がけ 大学芋 白菜の漬物	ロールキャベツ ブロッコリーの かに風味あんかけ 油菜の菜種和え
17(日)	納豆 大根と さつま揚げの煮物	カレイのみぞれ煮 ぜんまい炒め キウイフルーツ	蒸し鶏のレモンソース エビと青梗菜の マヨパン酢炒め 金時煮豆	2(火)	がんも煮 かにかま和え	冷やし山菜おろしそば ポテトサラダ パイン	ホッケの塩焼き 金平大根 きゅうりの漬物
18(月)	にら玉 なめ茸おろし	ハヤシライス ごぼうサラダ フルーツヨーグルト	エビのチリソース 胡瓜とワカメの三杯酢 しその実漬	3(水)	炒り卵 おかか炒め	サバの竜田揚げ バンバンジー 白菜の漬物	照り焼きハンバーグ 茄子の田楽 モロヘイヤのお浸し
19(火)	コンビーフソテー 金牛平蒟	肉じゃが 卵豆腐 ほうれん草おかか和え	ホッケの塩焼き 麻婆春雨 キャベツの即席漬け	4(木)	納豆 ピーマンじゃこ炒め	カツカレー えびと青梗菜ソテー ヨーグルト いちごソース	かに玉 じゃが芋そぼろ煮 冷奴
20(水)	二色パン ソーセージソテー ブロッコリーの ピーナッツ和え	チャーシュー麺 餃子 杏仁豆腐	鮭のちゃんちゃん焼き 金平大根 黄桃	5(金)	肉団子の黒酢あん しらすおろし	たらの甘酢あんかけ キャベツと さつま揚げの香り煮 スイカ	回鍋肉 きざみ芋の梅肉かけ 洋梨
21(木)	鶏そぼろ煮 キャベツと ピーマンのソテー	あじの南蛮揚げ 山羊とオクラの わさび醤油和え 青かつぱ	牛肉の山椒炒め 大根の煮物 五目豆	6(土)	にしん味噌煮おろし 野菜炒め	冷やし中華 シュウマイ バナナ	麻婆茄子 卵豆腐 お浸し
22(金)	さつま揚げの煮物 菜の花辛子煮	牛丼 和風サラダ パイン	さわらの照り焼き 里芋の柚子味噌がけ なすの漬物	7(日)	いなり煮 ほうれん草ツナ和え	あじの葱味噌焼き 卵サラダ なめ茸	八宝菜 ジャーマンポテト おくらのお浸し
23(土)	納豆 ひじき炒め煮	うなぎちらし 青菜の辛し和え オレンジ	バジルチキン 中華和え 白花豆	8(月)	厚揚げ煮 キャベツのゆかり和 え	エビピラフ オムレツきのこソース コールスローサラダ 甘夏みかん	さばの味噌煮 ごま和え 白菜の漬物
24(日)	ツナじゃが ほうれん草の バター醤油炒め	ミートローフ 夏野菜素揚げ ボン酢がけ スイカ	鮭の塩焼き 豚肉と里芋の炒め煮 しば漬け	9(火)	目玉焼き 切干大根炒め煮	赤魚の煮付 じゃが芋の甘味噌かけ しば漬け	鶏の照り焼き なす炒り マンゴー
25(月)	はんぺんの甘辛煮 しらす干しおろし	白身フライ タルタルソース かにかまサラダ バナナ	焼肉 なすの味噌炒め オクラのおかか和え	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。			

特養 「居酒屋喫茶」

6月18日、年に2回のお楽しみ行事「居酒屋喫茶」を開催しました。お寿司・天ぷら・焼き鳥・あんみつなどがそれぞれのお皿にきれいに盛りつけられて配膳されました。「かんぱーい!!」の合図でみなさん一斉に乾杯。色とりどりのお料理を目の前に、いつもより会話も弾みます♪



おいしいお料理と飲み物で盛り上がってきたところで、毎回恒例となっているカラオケ大会の始まりです。入居者様と職員がそれぞれ十八番を披露！曲に合わせて手拍子が聞こえてきたり、みんなで一緒に歌ったりと、大いに盛り上がりました。

<7月の予定>
7日(木) 七夕
24日(日) 誕生会

デイサービス 「6月のデイサービスより」

暑い日が続いておりますが、デイサービスではあまーいパフェに、のどごすっきりクリームソーダ、懐かしい味のクリームあんみつなど、美味しい食べ物で暑さを吹き飛ばしています！職員特製けんちん汁は、大好評であちこちでお替りの声が聞かれました。6月末には、大型バスに乗り『奥日立きらの里』へ行きました！きらの里には約3000株のあじさいを鑑賞することができる『あじさい園』があります。6月末はまだ満開とは言えない開花状況でしたが、バスでお出かけし、皆様良い気分転換になったようです。7月も職員一同、皆様を元気にお待ちしております！



<7月の予定>
7日(木) 七夕
8日(金) お茶会(抹茶)
11日(月) 松花堂弁当
13日(水) たるそうめん
22日(金) ビザパーティー
23日(土) 絵手紙

グループホーム 「こけ玉作り」

6月18日、田所農園から講師の田所先生をお招きし「こけ玉作り」を行いました。毎年の恒例イベントですが、こけ玉が出来上がるまでの工程の説明が始まると、皆様興味深々で聞き入っておられました。実際に作業が始まると、形が崩れないよう真剣な表情で作業を進め、それぞれ個性ある形のこけ玉が仕上がりました。「緑があると良いわね」「素敵に出来たでしょう！」などの声が聞かれ、皆様自分の作品を眺めては嬉しそうにされておりました。先生からは「こけ玉はとても涼しげで、これからの暑い季節に眺めると心が癒され、元気をもらえます。優しく子供をあつかうように大事に育ててあげてください。」とアドバイスをいただきました。これから皆で大切に育てていきましょうね。



上手にできました♪
<7月の予定>
7日(木) 七夕
23日(土) ウォーキング
24日(日) おやつ作り
30日(土) お楽しみ会

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

◎ 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。

★脱水予防について★

私たちの体は、体重に対して約60%の水分を体液として蓄えています。体内の水分量のバランスがくずれ、体内の水分量が体重の3%以上不足した状態を脱水といえます。
★脱水予防のポイント
のどの渇きは脱水が始まっている証拠であり、渇きを感じてから水を飲むのではなく、渇きを感じる前に水分を摂ることが大事です。水分が不足しやすい就寝の前後、スポーツの前後・途中、入浴の前後、飲酒中あるいはその後等にこまめに水分を摂ることが重要です。また食事をきちんととることも大切です。

☆なにを飲めばよい？

- ①健康な人が日常生活の中で脱水予防に飲むには→麦茶などノンカフェインの飲料
 - ②健康な人が汗をかいたとき→スポーツドリンク (糖分が多く含まれているため持病がある方は注意)
 - ③病気で発熱、下痢、嘔吐による脱水症になったとき→経口補水液(塩分が多く含まれているため持病がある方は注意)
- ※腎臓、心臓等の疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、指示に従ってください。
汗をたくさんかく時期なので、いつも以上に水分の補給が大切になります。適切な水分補給で暑い夏を元気に過ごしましょう♪



管理栄養士 江連 晴美

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・相談可