

暦の上では霜月を迎え、朝晩冷え込むことも多くなり、聖孝園をとり囲む山々が紅葉を迎える季節となりました。

これからは風邪やインフルエンザの流行する季節となります。コロナウイルスの感染予防に加え、これまで以上に換気や手洗いを徹底し、予防につとめてまいります。

11月は15日(火)に『寿司パーティー』を開催します。入居者の皆様はお寿司が好きな方が多く、毎年楽しみにしている行事です。毎年変わりネタもあるので入居者の皆様と一緒に職員も楽しみにしています。

紅葉の季節になりました

特養

「居酒屋喫茶」

10月15日、入居者の皆様お待ちかねの「居酒屋喫茶」の日がやってきました！お通しのお刺身を召し上がっていただいた後は甘酒で乾杯！そして天ぷらや焼き鳥など、色とりどりのお膳をお召し上がりいただきました。飲み物はお茶やサイダー等のソフトドリンクの他、日本酒・カクテル・ビールの酒類もご用意し、居酒屋のにぎやかな雰囲気を楽しんでいただけたようです。

恒例のカラオケ大会では、入居者様が十八番を披露して下さいました！職員も一緒に楽しんで大盛り上がりとなりました♪



みんな/リ/リ/♪

力の入った歌声です！

<11月の予定> 15日(火) 寿司パーティー 27日(日) 誕生会

グループホーム

「柿採り」「鍋パーティー」

秋は実りの秋、そして食欲の秋ということで、10月15日はグループホームのすぐ近くにある柿の木で柿採りを行いました。「たくさん実がなってるね」「この柿は甘柿か、渋柿かしら」と話しながら慣れた手つきであつという間にバケツに山盛り2杯分採りました。渋抜き作業も手伝ってもらい、後日皆で美味しく頂きました。15日の夕食は居酒屋喫茶を開催。刺身・天ぷら・豚骨ラーメン・焼き鳥・ケーキ等、色とりどりのお膳を召し上がりました。

22日には新館・本館合同で鍋パーティーを開催しました。急に冷え込んで寒い日が続いていたので「体の芯から温まるね」お魚や野菜が具たくさんで美味しかった」と入居者の皆様に喜んで頂き、食欲の秋を満喫されました。



食欲の秋を満喫しました♪

<11月の予定> 18日(金) 新館誕生会
2日(水) 新館誕生会 23日(水) 紅葉狩り
15日(火) 寿司パーティー 24日(木) 新館誕生会
17日(木) 大型バスハイク 29日(火) 新館誕生会

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。

デイサービス

「食欲・芸術・スポーツの秋！」

食欲の秋、芸術の秋、スポーツの秋の10月は行事が盛り沢山でした。美味しいおやつ等で皆様に満足いただけるよう、毎回職員同士でアイデアを出し合いながら試行錯誤しています。10月は甘～いあんみつその他、お手製けんちん汁を召し上がり、食欲の秋を堪能されました。

芸術の秋では、紙皿を使ったフラワーアレンジメントを作りました。それぞれのご家庭で飾って頂けたらと思います。又、マスクケース作りでは、日頃使えるマスクケースを、各自思い思いのシール、テープを使い、華やかな自分自身のマスクケースを作りました。

スポーツの秋では、大運動会を行いました。風船送りや玉入れなど、白熱する競技に黄色い声援がルーム内に響きわたりました。勝敗は、赤白どちらに・・・！？

28日は、デイサービスで毎年お馴染みとなりました、職員や利用者様の仮装パーティーの開催です。おやつには、お化粧姿の可愛いクレープを召し上がり、最後に写真撮影で盛り上がりしました。



<11月の予定>

2日(水) バナナクレープパーティー
15日(火) 寿司パーティー
17日(木) 秋祭り
25日(金) シチューパーティー
28日(月) 鍋パーティー

あんみつ!

10日(木) 作業療法士 吉田先生来園

クレープ!



11月10日(木)から12月9日(金)の献立

日付	朝	昼	夕	日付	朝	昼	夕
11/10(木)	二色パン スクランブルエッグ バナナ	酢豚 パンサンスー 南瓜のいとこ煮	かれの野菜蒸し ボン酢醤油かけ 根菜とさつま揚げの煮物 白菜漬	25(金)	豚肉ソースソテー ごま味噌和え	さばの立田揚げ 舞茸のバターソテー 山芋のボン酢和え	鶏の照り焼き ポテトサラダ 洋梨
11(金)	いなり煮 おろし和え	たらの唐揚げ ねぎソース パンパンジー りんご	親子煮 なす炒り おくらのお浸し	26(土)	卵の花 小松菜のわさび和え	ビーフカレー パンパンジー 抹茶パバロア	赤魚粕漬焼き さつま芋と 豚肉の甘辛煮 しその実漬
12(土)	納豆 キャベツとピーマンの おなか炒め	肉じゃが 山芋わさび醤油和え なすの味噌炒め	ほっけの塩焼き ホウレン草ソナ和え 白桃	27(日)	五目信田煮 野菜ソテー	サーモンフライ ほうれん草とコーンの クリーム煮 オレンジ	おろしハンバーグ 菜種和え 白いんげんの煮豆
13(日)	野菜角煮 しらす和え	赤魚の煮付 揚げだし豆腐 南瓜サラダ	鶏のおろしソースがけ ジャーマンポテト キャベツの胡麻酢和え	28(月)	いわし甘露煮 金平牛蒡	ソースカツ丼 ブロッコリーの ごま和え りんごのコンポート	かに玉 なすとがんもの煮物 山芋とオクラの わさび醤油和え
14(月)	にしん甘露煮 ブロッコリーの オイスターソース炒め	味噌チャーシュー麺 餃子 キウイフルーツ	豚の生姜焼き エビと青梗菜のソテー ワカメの酢の物	29(火)	二色パン オムレツ バナナの ヨーグルト和え	ピーマンの肉詰め 春雨サラダ 白菜とベーコンの コンソメ煮	あじのねぎ味噌焼き じゃが芋のそぼろ煮 もみ漬
15(火)	厚焼き卵 金平牛蒡	🍣寿司パーティー🍣	チンジャオロース じゃこと青菜の炒め物 なめ茸	30(水)	納豆 ひじきの煮物	セレクトメニュー Aオムライス B鶏南うどん、そば	牛皿 切り昆布の炒め煮 黄桃
16(水)	がんもの煮物 塩昆布和え	牛肉の山椒炒め ほうれん草の白和え オレンジ	さわらの西京焼き じゃが芋のそぼろ煮 白菜のレモン醤油和え	12/1(木)	鶏そぼろ 花野菜のクリーム煮	ミートローフ きのこのバターソテー 卵サラダ	エビチリ 青菜の中華炒め 酢味噌和え
17(木)	炒り卵 切干大根炒め煮	さつま芋ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの煮物 金時豆	ロールキャベツ マカロニサラダ なすの漬物	2(金)	肉じゃが 温泉卵	鮭のマヨネーズ焼き 切干大根の炒め煮 みかん	鶏のにんにく醤油焼き さつま芋のいとこ煮 ワカメのレモン醤油和え
18(金)	納豆 野菜の中華炒め	カツカレー 大豆サラダ ヨーグルト いちごソースがけ	あじの磯辺焼き 大根と人参の金平 青菜わさび醤油和え	3(土)	肉団子の黒酢あん 大根の柚子和え	中華丼 ナムル パイン	かれの 香草パン粉焼き 南瓜サラダ なめ茸和え
19(土)	肉団子の柚子味 ほうれん草の くるみ和え	たらの酢豚風 クリームシチュー バナナ	すきやき風煮 さつま芋と りんごの甘煮 菜の花マヨ和え	4(日)	里芋のそぼろ煮 ほうれん草の 胡麻和え	さばの味噌煮 揚げなすの ボン酢がけ りんご	焼肉 きのこのサラダ 三色豆
20(日)	二色パン ソーセージソテー 花野菜サラダ	しそ巻き揚げ ぜんまいの炒め煮 白菜とあさりの 辛子酢味噌和え	さばの味噌煮 南瓜のそぼろあんかけ ほうれん草のお浸し	5(月)	中華あんかけ玉子 マグロフレック和え	麻婆豆腐 ソナサラダ 白菜の漬物	麦とろご飯 炒り鶏 キャベツしその実和え
21(月)	五目厚焼卵 土佐和え	かれいのみぞれ煮 里芋の甘味噌がけ みかん	和風ミートローフ ブロッコリーサラダ いんげんの生姜和え	6(火)	納豆 あさりのしぐれ煮	キーマカレー シーザーサラダ キウイフルーツ	たらのみそマヨ焼き 菜種和え 海苔佃煮
22(火)	あさり大根煮 野菜炒め	けんちんそば キャベツの ピーナツ和え ごまプリン	麻婆豆腐 さつま芋のレモン煮 きゅうりの漬物	7(水)	さんまおろし煮 じゃが芋とベーコンの カレーソテー	コロケ盛り合わせ ナポリタン ピーナツ和え	照り焼きハンバーグ 南瓜のバター煮 菜の花の辛子和え
23(水)	はんぺんの卵とじ なめ茸和え	スタミナ丼 揚げ茄子おろし キウイフルーツ	鮭の塩焼き オイスター炒め とろろ芋	8(木)	カニの高野豆腐煮 青菜のお浸し	野菜たっぷり 味噌うどん 大学芋 みかん	ほっけの塩焼き 大根のそぼろあんかけ なめ茸
24(木)	納豆 里芋の煮っころがし	チキン南蛮 ふぎと厚揚げの炒め煮 りんご	スパニッシュオムレツ ビーフソテー 昆布佃煮	9(金)	目玉焼き 金平牛蒡	舞茸ご飯 かれの煮付け 青菜の柚香和え しば漬	回鍋肉 里芋の千草あん 洋梨

🍣 今月は寿司パーティーが開催されます♪

お寿司のネタごとの栄養についてご紹介します🍣

- ★マクロ … DHA、EPAなどの脂肪酸が含まれており、動脈硬化予防に効果があります。赤身のたんぱく質は魚肉でもっとも多く、体力増強に役立ちます。
- ★あなご … ビタミンAの含有量が魚介類の中ではトップクラス。ビタミンAは皮膚や粘膜、目の機能の維持や、抵抗力を高め感染症予防などに役立ちます。
- ★いくら … 栄養価が高く、たんぱく質が豊富です。コレステロールが多いものの、悪玉コレステロール値を低下させるDHAやEPAも多く含んでいます。
- ★えび … エビの甘味成分のペタインにはコレステロールや血糖を下げるはたらきがあります。
- ★たい … 肝機能を高める効果や、コレステロールや中性脂肪を減らす効果のあるタウリンが豊富に含まれています。

上記のネタ以外も提供予定です。どうぞ楽しみにしてください！お寿司を食べ、心も体も元気になりましょう！

※11月15日にお寿司を提供予定です。生ものが苦手な方は別のメニューを準備いたしますので、職員までお知らせください。 管理栄養士 江連晴美

※記載されている献立の他に、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。