

4月に入りまだ肌寒い日が続いておりますが、聖孝園の桜は例年より早めの開花となりました。入居者様と職員一同も桜の開花を心から喜んでおります。
コロナウイルス感染対策としてこれまで窓越しの面会を行っていましたが、今月から対面での面会が可能となりました。対面面会についてはいくつかの条件がございますので、当園にお問い合わせいただくか、別紙ご案内をお読みいただきますようお願いいたします。
今年度も職員一同、精進して参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❀

4月10日(月)から5月9日(火)の献立

日付	朝	昼	夕	日付	朝	昼	夕
4/10 (月)	豆腐真丈 しらす和え	はんぺんチーズフライ ポークビーンズ 南瓜サラダ	白身魚のバター醤油焼 き 田舎煮 白菜の海苔和え	25 (火)	いわしの生姜煮 なめ茸和え	中華風おこわ あじの味噌焼 き ひじきと薩摩揚げの煮物 オレンジ	麻婆茄子 吹き寄せ野菜 中華サラダ
11 (火)	野菜卵とじ おからサラダ	さばの煮付 竹輪と牛蒡の炒め煮 木の芽和え	ツナポトフ しらたきの金平 白花豆	26 (水)	生揚げそぼろ煮 大根の甘酢和え	白身魚のムニエル トマトソース 竹の子の煮物 和風サラダ	豚肉とブロッコリーの オイスター炒め 切り昆布の煮物 カニカマ和え
12 (水)	がんもの旨煮 しろなの和え物	鶏のコーンマヨ焼き 水餃子 梅ちぎり和え	魚の磯辺焼き 大根の肉味噌がけ 青梗菜のポン酢和え	27 (木)	お魚ソーセージソテー オクラゆば和え	セレクトメニュー A他人井 Bけんちゅうどん、そば	魚のニンニク醤油焼き 佃煮の柚子ドレ和え うぐいす煮豆
13 (木)	ミートボール黒酢あん 白菜の生姜和え	かき揚げそば なめ茸和え オレンジ	柳川風煮 もやし炒め つば漬	28 (金)	納豆 牛蒡の旨煮	さばの竜田揚げ 南瓜のいとこ煮 とろろ昆布和え	肉じゃが 青菜のソテー 白桃
14 (金)	五目信田煮 ほうれん草のお浸し	鶏の唐揚げ葱ソース さつま芋レモン煮 春雨サラダ	すき焼き風煮 カリフラワー中華炒め 青菜のおかか和え	29 (土)	じゃが芋金平鶏そぼろ 仕立て 青梗菜の磯和え	キーマカレー わさびマヨサラダ ももヨーグルト	豆腐の旨煮 じゃこ煮 漬物
15 (土)	ウインナーソテー 筍の煮物	ゆかりご飯 魚の幽庵焼き 切干大根とベーコンの炒め 煮 ハム チキンはちみつ焼き キャベツと ツナのコンソメ煮 菜の花の辛子と和え	味噌煮込み ずんだ和え ザーサイ	30 (日)	厚焼き玉子 五目卵の花	ブリの照り焼き 大根そぼろ煮 バナナ	筑前煮 ザーサイ炒め とろろ和え
16 (日)	高野豆腐の含め煮 カリフラワーのおかか和え	チキンはちみつ焼き キャベツと ツナのコンソメ煮 菜の花の辛子と和え	南部焼き 青菜の炒め物 みかん	5/1 (月)	肉詰めいなり ゆかり和え	アジフライ 五目煮豆 たくあん和え	鶏肉マーマレード焼き 竹輪と牛蒡の炒め煮 マンゴー
17 (月)	納豆 小松菜の胡麻和え	たらの野菜あんかけ 白菜とエビ団子の煮物 チロギサラダ	豚肉と舞茸の卵とじ 豆腐のカニあんかけ しば漬	2 (火)	とろっとオムレツ ほうれん草のソテー	肉うどん 高野豆腐の含め煮 さつま芋サラダ	白身魚の梅照り焼き 青梗菜のオイスター煮 りんご
18 (火)	きのこ卵焼き 白菜のゆかり和え	ポークカレー チーズ入りサラダ マンゴープリン	肉野菜炒め はんぺんの煮物 のり佃煮	3 (水)	里芋そぼろ煮 柚子味噌和え	チキンマスタード焼き マカロニのスープ煮 シーザーサラダ	かれいのみぞれ煮 なすの含め煮 中華サラダ
19 (水)	さんまの蒲焼 水菜の和え物	野菜塩タンメン しゅうまい バナナ	麦トロごはん 豆腐ハンバーグ カリフラワーの中華煮	4 (木)	豆腐チャンプルー 白菜の煮浸し	ホキのオーロラソース ジャーマンポテト オレンジ	豚と野菜の味噌煮 蓮根こんにやく煮 ツナサラダ
20 (木)	がんもの煮物 麩と白菜の煮浸し	菜飯 かに玉 そぼろ入り金平牛蒡 マカロニサラダ	鶏肉と野菜の煮物 カレー炒め 黄桃	5 (金)	肉団子の中華煮 おからサラダ	ゆかりごはん 天ぷら 落と筍の土佐煮	チキンピカタ 青菜と豚の煮物 しそ昆布
21 (金)	肉団子中華煮 人参ナムル	鶏肉マスタード焼き 山菜スパゲティ キウイフルーツ	あじのチーズ焼き 花野菜の洋風煮 ゆかり和え	6 (土)	さつま揚げの煮物 菜の花辛子と和え	焼肉風 田舎煮 キウイフルーツ	南部焼き きのこの金平 オクラ梅和え
22 (土)	エビ団子の煮物 スナッパえんどうのお かか和え	三色丼 あんかけ豆腐 ほうれん草の和え物	豚肉のすりごま焼き 千切り大根の炒め物 小松菜のしらす和え	7 (日)	納豆 大根胡瓜の酢の物	照り焼きハンバーグ キャベツの旨煮 おかか和え	さばの塩焼き 刻み昆布の煮物 菜の花ピーナッツ和え
23 (日)	二色パン とろっとオムレツ ほうれん草サラダ	フライ盛り合わせ きのこのベーコンソテー フレンチサラダ	さばの赤味噌焼 き 蓮根こんにやく煮 エビと水菜のサラダ	8 (月)	ニシン甘露煮 青梗菜の磯辺和え	チキンカレー マカロニサラダ フルーツカクテル	辛味噌ダレチキン ほうれん草クリーム煮 漬物
24 (月)	はんぺんバター焼き ひじき煮	ピリ辛野菜炒め 焼きビーフン ヨーグルトパバロア	豆腐チャンプルー ニらともやしの炒め物 たいみそ	9 (火)	きのこ玉子焼き 金平牛蒡	酢魚 肉団子の煮物 かくや和え	鶏肉と野菜の煮物 ブロッコリー海老あんかけ 白桃

＜聖孝園ではタオルの寄付を求めています＞

毎日の入浴や清掃等に使うだけでなく、災害や感染症対応時でもタオルが必要になります。ご自宅に不要なタオルがございましたら、お譲り頂けると幸いです。宜しくお願い申し上げます。

今月は「たまねぎ」についてです

＊栄養成分と働き

たまねぎを切ると涙が出る原因となる成分が硫化アリル。硫化アリルは体内でアリシンに変わる辛辣成分で、新陳代謝を活発にし、免疫増強、コレステロール値低下、動脈硬化防止、がん抑制など多くの薬効があります。外皮には血液サラサラ効果のあるケルセチンが含まれています。日光を良く浴びた玉ねぎほどケルセチンの含有量は多くなるので、玉ねぎを日光に1週間ほど当てるとケルセチンが増やせます。

＊上手な食べ方

抗血栓効果などを意識するなら生食が1番効果的です。加熱する場合には、きざんでから1時間ほど時間を置き調理すると有効成分の損失を防げます。加熱すると甘みが強くなり、さらに旨み成分のグルタミン酸が出てくるので、目的に合わせて調理すると良いです。サラダ、炒め物、煮物、揚げ物など、幅広い料理に活用してください♪

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。

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。毎年恒例の顔出しパネルが登場し、皆様でお内裏様とお雛様になりきって記念撮影♪各テーブルに桃の花を飾り、春の訪れを感じていただきました。

3月26日に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月生まれの方をご紹介します、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った後は代表の方に一言ご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＞ 6日(木)お花見(バスハイク) 30日(日)誕生会

デイサービス

「3月のデイサービスより」

3月はひなまつりのお祝いから始まりました。カード作りでは、皆様思いおもいに飾り付けを行い、可愛いカードが出来上がりました。また、お内裏様とお雛様になりきって写真撮影会も行いました。

6日は菜の花をイメージしたカード作り、25日は桜をイメージしたカード作りを行いました。作っていただいた作品は、デイルーム内や玄関に飾りつけを行いました。すっかり春めいてきましたね❀

17日はフルーツサンド作りを行いました。食パンの間にみかんや桃、生クリームを挟むことで見た目も鮮やかで美味しいフルーツサンドが出来上がりました。初めての試みでしたが大好評でした！年度末にはビンゴ大会を開催！大盛り上がりの中で今年度のデイサービスを締めくくることができました。



＜4月の予定＞

- | | |
|------------------|------------------|
| 5日(水)桜パフェパーティー | 14日(金)桜餅パーティー |
| 6日(木)松花堂弁当の日 | 17日(月)コースター作り |
| 6日(木)吉田作業療法士の来園 | 27日(木)吉田作業療法士の来園 |
| 11日(火)お稲荷さんパーティー | 29日(土)春の大運動会 |

グループホーム

「ひなまつり」「球技大会」

3月3日にひなまつりを行いました。桃の花と雛人形を飾り、着物を羽織ってお雛様の微笑みで記念撮影。「きれいな着物を着ると若返るわ〜」「似合うでしょ♡」と皆様、大喜びでした。

28日は球技大会を本館・新館合同で開催しました。ラジオ体操で体をなからしてから赤組・白組対抗玉入れを行い、力戦の末、引き分けになりました。個人戦のボウリングは、個性ある投球方法でしたが、合計点が低い方から参加賞を選んでいただきました。久しぶりに全員で体を動かして楽しいひと時を過ごしました。



＜4月の予定＞

- | | |
|---------------|-------------------|
| 2日(日)新館十王ダム散策 | 10日(月)本館 誕生会 |
| 6日(木)園内お花見会 | 20日(木)本館 誕生会 |
| 8日(土)本館十王ダム散策 | 30日(日)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。

◎ 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。