

だんだんと雨模様の日が増え、聖孝園の周囲も梅雨の色が濃くなってきておりますが、晴れた日には爽やかな風に初夏の訪れを感じる頃となりました。聖孝園の周囲では色とりどりの花が咲き、入居者の皆様や聖孝園を訪れる方の目を楽ませています。
現在、特養とグループホームでは衣替えを行っています。入居者様の衣類をこまめに調整し、体調管理に努めていきたいと思っております。夏物の衣類をお持ちいただく際は、入居者様の名前をご記入の上、受付事務所までお声かけください。



特養

「おやつバイキング」



おいしいおやつで笑顔!

5月16日、午後のおやつのおやつバイキングを開催しました。今回も前回に引き続きオードブル形式での提供となりました。どの種類も少し小さめに沢山の種類を食べられるよう工夫を凝らしています。「どれにしよう!」「ケーキちょうだい!」などと声も飛び交い、悩みながらも色々な種類のおやつをお皿に盛り、満足いくまで召し上がられていました。「甘いのが最高だね!」「いや～お腹いっぱいだ」と喜びの声も聞かれました。

<6月の予定>
15日(土)居酒屋喫茶 30日(日)誕生会



グループホーム

「竜神峡鯉のぼり見学」
「ミニ運動会」

5月9日、大型バスで「竜神峡鯉のぼり」見学に行ってきました。久しぶりの遠出となり、皆様とても楽しみにしていました。当園を出発すると、山々の新緑や紫色の藤の花が見られ「綺麗ね」と会話も弾んでいました。到着後、大吊橋が見える場所へ移動し、渓谷に多くの鯉のぼりが群舞する姿を見て「こんなにたくさんの鯉のぼりを見たのは初めて!!何匹いるんだろう?」「素晴らしい景色ね」と驚きや喜びの声が上がっていました。最後に鯉のぼりをバックに記念撮影をして思い出のひとつが増えました。
18日には本館ホールにてミニ運動会を開催しました。本館、新館対抗ゲームを4種目を行い、皆様夢中になって競い合いました「皆で体を動かす事が出来て楽しかった」と話されていました。



竜神峡鯉のぼり見学!

<6月の予定>

- 14日(金) 新館 誕生会
- 15日(土) 本館 誕生会
- 15日(土) 居酒屋喫茶
- 18日(火) 大型バスハイク
- 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、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

デイサービス

「5月のデイサービスより」

5月に入り、窓の外は当園の山肌につつじの花が満開になりました。デイサービスでは、花紙で紫陽花を作って季節の移り変わりを感じていただいています。
また、5月には母の日がありました。生花のカーネーションを皆様にプレゼントし、小さい頃のお母さんとの思い出を語っていただきました。
そして、毎年恒例行事となっている『鶴の岬会食ツアー』では、たくさんの方々に参加していただき、会食後の余興も大変に盛り上がり、楽しい時間を過ごすことができました。
そのほか、職員手作りのお好み焼き、クリームあんみつ、ピザ等を別日に行い、美味しく味わっていただきました。



鶴の岬会食ツアー!

<6月の予定>

- 6日(木) いももちパーティー
- 10日(月) どん焼きパーティー
- 11日(火) けんちん汁パーティー
- 15日(土) 父の日イベント
- 20日(木) 吉田作業療法士の来園
- 21日(金) 紫陽花バフェパーティー
- 中旬予定 紫陽花見物

6月10日(月)から7月9日(火)の献立

日付	朝	昼	夕	日付	朝	昼	夕
6/10(月)	二色パン ソーゼージンテー みかんヨーグルト	クリームコロッケ ブロッコリーのガーリックソテー 海藻サラダ	あさりと牛蒡の柳川風 里芋の柚子味噌煮 菜の花の辛子和え	25(火)	はんぺんの卵とじ ピーナッツ和え	天ぶらうどん 南瓜のいとこ煮 フルーツヨーグルト	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 梅和え
11(火)	肉団子の柚子味 オクラのおかか和え	わかめご飯 さばの塩焼き ふきと厚揚げの炒り煮 洋梨	焼肉風 ほうれん草のお浸し 胡瓜の漬物	26(水)	野菜角煮 なめ茸おろし	油淋鶏 切干大根の炒め煮 バナナ	あじの葱味噌焼き ひじきの炒め煮 白菜レモン和え
12(水)	豆腐チャンプルー 白菜辛子醤油和え	ミートローフ チンゲン菜エビソテー バナナ	赤魚の粕漬焼き 中華サラダ 金時豆	27(木)	納豆 おかか炒め	鮭のレモンバター醤油焼 ハンサンサー 卵豆腐	筑前煮 菜種和え 南瓜の甘煮
13(木)	納豆 切干大根の炒め煮	あじの南蛮漬け なすの田舎煮 さざみ芋のボン酢かけ	肉豆腐 牛蒡の味噌炒め みかん	28(金)	里芋のそぼろ煮 ほうれん草の胡麻和え	カツ丼 コールスローサラダ フルーツポンチ	かれのい辛味噌かけ さつま芋サラダ なすの漬物
14(金)	にしんみそ煮おろし なめたけ和え	たん麺 餃子 あんみつ	蒸しかれいラビゴットソース ブロッコリーの中華あん のり佃煮	29(土)	さんまの甘露煮 キャベツとピーマンのソテー	セレクトメニュー A海老チャーハン B味噌ラーメン C醤油ラーメン	麦トロご飯 さばの塩焼き 生姜醤油和え
15(土)	厚焼卵 金平牛蒡	照焼きチキン ぜんまいの炒め煮 南瓜サラダ	居酒屋喫茶	30(日)	二色パン スクランブルエッグ いんげんのソテー	揚げ赤魚の甘辛煮 かにかまサラダ ヨーグルト いちごソース	牛肉しぐれ煮 辛子和え 白豆
16(日)	がんもの煮物 野菜ソテー	赤魚の煮付 高菜炒め オレンジ	鶏肉トマトソース煮 ひじきの炒め煮 アスパラ柚子マリネ	7/1(月)	いわしの梅煮 磯辺和え	肉じゃが 冷奴きのこボン酢 野菜たっぷりドレッシング和え	松風焼き 切干大根煮 しば漬
17(月)	炒り卵 しらすおろし	カツカレー ツナサラダ キウイフルーツ	ほっけの塩焼き 里芋と豚肉の煮物 ワカメサラダ	2(火)	ミートボールナポリタン ほうれん草卵和え	きつねうどん なす田楽 オレンジ	ホッケの塩焼き 豚肉と根菜の煮物 とろろ
18(火)	厚揚げそぼろ煮 もやしの梅和え	カレイの煮付 大根竹輪の炊き合わせ オクラのドレッシング和え	豚肉のみそ焼き 小松菜わさび醤油和え 白桃	3(水)	温泉卵 ウインナーソテー	タラのバター醤油焼き 南瓜サラダ アスパラベーコン炒め	照り焼きチキン 五目卵の花 のり佃煮
19(水)	納豆 アスパラのソテー	擬製豆腐 大根のそぼろ煮 とろろ	鮭のちゃんちゃん焼き 甘酢和え なすの漬物	4(木)	納豆 金平牛蒡	中華丼 ナムル 杏仁豆腐	魚の磯辺焼き ごんにゃくのピリ辛煮 オクラおかか和え
20(木)	二色パン ミートオムレツ バターソテー	炊き込みご飯 肉じゃが 落の土佐煮 金時豆	青椒肉絲 パスタサラダ しそと胡瓜の浅漬け	5(金)	はんぺんマヨ焼き 花野菜の胡麻和え	アジフライ 茄子とピーマンの炒め物 モロヘイヤボン酢和え	鶏の治部煮 山芋わさび醤油和え たいみそ
21(金)	さんまの甘露煮 ウインナーと野菜のソテー	おろしそハンバーグ 卵サラダ 豆腐の梅醤油かけ	たらの特ト煮 里芋と人参の田楽 春菊のごま和え	6(土)	ニン味噌煮 ピーナッツ和え	豚の梅しそ炒め 切昆布炒め煮 なめ茸おろし	えびとブロッコリーのオーロラソース炒め フレンチドレッシング和え りんご
22(土)	厚揚げ肉味噌かけ しらすおろし	ぶり大根 さつま芋と切り昆布の炒め煮 キャベツのみみ漬	回鍋肉 パンパンジー パイ	7(日)	鶏そぼろ信田 大根の酢の物	七夕そうめん 夏野菜の天ぷら 肉じゃが	赤魚の煮付 高菜炒め 柚子ドレッシング和え
23(日)	ツナじゃが 温泉卵	酢魚 ニラ玉 オレンジ	エビのチリソース じゃが芋とアスパラのソテー ナムル	8(月)	ニラ玉 ほうれん草とコーンのソテー	鮭のちゃんちゃん焼き 連根のきんぴら かやく和え	回鍋肉 春雨サラダ マンゴー
24(月)	いわしおかか煮 里芋の煮ころがし	ポークカレー ごぼうサラダ ブランマンジェ	麻婆なす 中華炒め 黄桃	9(火)	アジ塩焼き 煮浸し	タンドリーチキン スパゲティサラダ バナナ	千草焼き ぜんまい炒め煮 彩り野菜の白和え

!! 今月は5~6月が旬の「アスパラガス」についてです !!

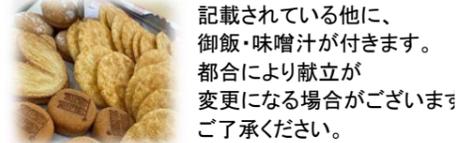
★栄養と働き★

アスパラガスから発見されたアスパラギン酸は、疲労のもとになる乳酸を早く分解し、エネルギーに変える働きがあるため、疲労回復効果があります。また、穂先に含まれているルチンは毛細血管を丈夫にする働きがあり、高血圧や動脈硬化予防に効果が期待されます。β-カロテンも多く含まれ、免疫力アップに役立ちます。整腸作用のある食物繊維も含まれています。

★調理法のポイント★

- ・さっと茹でる...熱に弱い栄養素を含むため短時間で茹で、損失を最小限に抑えます
 - ・蒸す、レンジで加熱...水溶性の栄養素が多い為、水に触れない調理法がおすすめです
 - ・炒める、揚げる...脂溶性ビタミンの吸収を高めることができます
- 茹でてそのまま食べるのもおいしいですが、天ぷらにしたりグラタンなどに入れてもおいしいです。きのこと一緒にボン酢和えもさっぱり食べられます。にんにくと一緒に炒めると、疲労回復効果がさらにアップします。様々な料理に使用できるので、是非食卓に取り入れてください。疲れ知らずの元気なカラダを目指しましょう!

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。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

TEL0294-39-1166/FAX0294-39-

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。