社会福祉法人　愛孝会
福祉の森　聖孝園
AIKOHKAI

ふれあい通信

令和6年(2024年)　NO.267
8月号

梅雨も明け、連日暑い日が続いております。聖孝園ではご利用者の皆様に水分補給を促し脱水の予防に努めるとともに、こまめな体調確認をさせていただいております。

8月24日は聖孝園、夏の大イベント「納涼祭」を開催いたします！今年は5年ぶりにご家族様の参加も可能となっております。
皆様に楽しんでいただけるよう、職員一同で盛り上げていきますので、どうぞご期待ください！

特　養　★『七夕』★

7月7日、七夕まつりを行いました。食堂ホールに用意した大きな笹竹に「元気いっぱいに過ごしたい」「病気をしませんように」など、入居者様の様々な願いが込められた短冊を飾りました。織姫・彦星の顔出しパネルで記念撮影をパチリ。「たまには写真もいいね」「きれいに撮れたかな？」と楽しい七夕を過ごしました。

『ソフトクリーム会』

7月25日、『ソフトクリーム会』を開催しました。ソフトクリームメーカーで出来立てのソフトクリームを器に盛りつけていきます。その後はお好みでチョコソースやフルーツソース、カラフルなチョコスプレーなどでステキにアレンジ！皆様ご自分で作ったソフトクリームを楽しまれていました。アイスを口にすると「冷たい！」「甘くておいしい！」と大満足。夏の猛暑を忘れるひんやり楽しいひと時となりました。

＜8月の予定＞
20日(日)誕生会　　24日(土)納涼祭

デイサービス　『7月のデイサービスより』

今年は例年より早い梅雨明けとなりました。連日猛暑日が続いているので、デイルームの室温も充分に注意し、利用者様の体調確認もこまめに行っております。
暑い時にはのど越しの良いそうめんが美味しいですね！7月は8日と18日に、たるソーメンを皆様でいただきました。また、デイサービス名物のたこ焼きは、部屋中が香ばしい香りに包まれ食欲増加です。その他、冷たいあんみつも大好評でした。
絵手紙づくりでは、一足早い暑中見舞いで色鉛筆やスタンプを使い、個性たっぷりの絵が出来上がりました。職員が一筆手伝うと「色のぼかしは、そうするのね」と目を輝かせて色と、文字を書き入れていました。

＜8月の予定＞

1日(木)	吉田作業療法の来園	22日(木)	壁紙作成
9日(金)	パフェパーティー	24日(土)	納涼祭
12日(月)	スイカ割り	27日(水)	たるソーメン
21日(水)	たるソーメン	31日(木)	吉田作業療法の来園

グループホーム　『コケ玉作り』『昼食ツアー』

7月11日は、田所農園の講師をお招きしてコケ玉作りを行いました。初めて参加する入居者様もいて、興味津々で指導を受けました。形が崩れないよう真剣な表情で作業を進め、それぞれ個性豊かなこけ玉が仕上がりました。皆様自分の作品を眺めて嬉しそうにされていました。
7月19日は、天地閣へ外食に行って来ました。料理が運ばれると「うわ～美味しそう♪」と弾んだ声が聞こえ、嬉しそうに召し上がっていました。いつもと違う雰囲気の中、味わいながら完食する方がほとんどでした。「また食べに来たいわね」と話され、楽しい時間を過ごしました。

＜8月の予定＞
20日(火)新館誕生会
24日(土)納涼祭
25日(日)フラワーアレンジメント
26日(月)新館・本館誕生会

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。

8月10日(土)から9月9日(月)の献立

日付	朝	昼	夕	日付	朝	昼	夕
8/10(土)	目玉焼き 白菜の柚子風味和え	鶏パプリカ焼き ツナじゃが ごぼうサラダ	タラの生姜醤油焼き 大根と竹輪の煮物 ほうれん草の胡麻和え	26(月)	納豆 野菜炒め	白身魚の 香草パン粉焼き コールスローサラダ オレンジ	筑前煮 インゲンのポン酢炒め とろろ
11(日)	豆腐真丈の煮物 ウインナーソテー	とうもろこしご飯 赤魚の唐揚げネギソース キャベツと油揚げの煮物 オクラとささみの梅和え	チンジャオロース もやしのナムル ザーサイ	27(火)	トマト味ミニハンバーグ 白菜のマヨ醤油和え	茄子とほうれん草の ひき肉カレー 海藻オクラサラダ ジャムヨーグルト	ブリの照り焼き ひじきと大豆の煮物 卵豆腐
12(月)	納豆 里芋のそぼろ煮	照り焼きチキン スパゲティサラダ いんげんときのこのガーリックソテー	白身魚の山椒焼き 小松菜と桜エビの煮びたし ごま昆布	28(水)	いわしの梅しそ煮 モロヘイヤなめ茸和え	そうめん がんもの煮物 青菜のソテー	麻婆茄子 ピーマンときのこのソテー 黄桃
13(火)	はんぺんバター焼き もやしのツナ和え	ミートローフ チーズ入りサラダ すいか	カレイの梅煮 なす田楽 とろろ	29(木)	二色パン スクランブルエッグ ベーコンソテー	たらの西京味噌焼き 絹揚げの生姜炒め りんご	鶏のネギ塩焼き 南瓜の甘煮 さくら大根
14(水)	二色パン ミートオムレツ カリフラワーサラダ	わかめご飯 ほっけの塩焼き 蓮根そぼろ煮 かくや和え	鶏の治部煮 ピーマンとじゃこの炒め物 たいみそ	30(金)	えび団子の煮物 いんげんポン酢和え	天丼 しらたきのたらこ炒め しば漬け和え	肉じゃが れんこんの金平 ごま昆布佃煮
15(木)	イワシみぞれ煮 白菜の磯部和え	冷やし中華 水餃子 マンゴーミルクムース	豚の生姜焼き かぼちゃ小倉煮 きのこのレモン醤油和え	31(土)	三色高野信田 しらすおろし	チキンピカタ マカロニサラダ コーヒーゼリー	サバの味噌煮 菜種和え うぐいす豆
16(金)	鶏そぼろ信田 大根の辛子和え	チキンカレー 大根サラダ ミックスベリーフルーチェ	カレイのにんにく醤油焼き キャベツの高菜和え 三色煮豆	9/1(日)	スペイン風ベイクドエッグ フレンチサラダ	魚のおかか焼き こんにゃくのピリ辛煮 高菜和え	回鍋肉 豆腐しゅうまい ナムル
17(土)	温泉玉子 ほうれん草と きのこのソテー	タラのチーズ焼き ジャーマンポテト りんご	ミートボールの酢豚風 ビーフンソテー もやし中華和え	2(月)	さんま甘露煮 オクラの和え物	ささみカツ トマトビーンズ きのこのソテー	豚肉のすりごま炒め 切干大根煮 ねり梅
18(日)	納豆 麩と白菜の煮びたし	豚バラ大根煮 冷奴 竹輪とこんにゃくの ピリ辛和え	鶏のもろみ焼き 野菜角煮 つぼ漬	3(火)	鶏そぼろ信田 わさび和え	冷やしきつねうどん 茄子とひき肉の炒め物 バナナ	魚の幽庵焼き 大豆と牛蒡の煮物 漬物
19(月)	にしん甘露煮 もやしのゆかり和え	冷やし茄子うどん 海老団子の煮物 キウイフルーツ	千草焼き ブロッコリーかにあんかけ しそ昆布	4(水)	納豆 野菜と豚肉の炊き合わせ	鶏肉のチーズ焼き たらこスパゲティ ストロベリー風味ムース	厚揚げの卵とじ 大根とかにかまの ポン酢和え とろろ
20(火)	豆腐ローフ ブロッコリーのマヨ醤油和え	鰺のすりごま焼き 切り昆布の炒め煮 梅なめたけ和え	豚と牛蒡の煮物 なべしぎ 切干大根の柚子和え	5(木)	ミートボールナポリタン アスパラ入りサラダ	あじの南蛮漬け なると煮 竹輪のずんだ和え	豚と野菜の塩だれ炒め ぜんまい炒め煮 りんご
21(水)	ニラ玉 白菜のしその実和え	鶏のマスタード焼き シーフードサラダ バナナ	赤魚の粕漬焼き いんげんと 豚そぼろの炒め物 金時豆	6(金)	魚肉ソーセージソテー 辛子醤油和え	八宝菜 チョレギサラダ キウイフルーツ	鶏の治部煮 生姜醤油炒め しその実和え
22(木)	カニの高野豆腐煮 ごまドレ和え	セレクトメニュー Aエビフライ B茄子のはさみ揚げとコロッケ	鶏と根菜の味噌煮 もやしの高菜炒め 青菜のお浸し	7(土)	はんぺんバター焼き モロヘイヤおかか和え	ミートローフ 南瓜サラダ いんげんとツナのソテー	赤魚のもろみ焼き 野菜角煮 白花豆
23(金)	ミートボール黒酢あん そぼろ玉子	タラのムニエル きのこソース 枝豆とじゃが芋のサラダ 鶏ガラ醤油炒め	豚肉野菜巻き マカロニスープ煮 りんご	8(日)	温泉卵 磯辺和え	ゴマわかめご飯 魚の甘酢あんかけ カニクリームコロッケ 彩り野菜の白和え	鶏のネギ塩焼き さつま揚げときのこの煮物 もずく酢
24(土)	鮭の塩焼き ピーマンのおかか炒め	納涼祭セレクトメニュー A　カレーライス B　焼きそば	豚と野菜の塩だれ炒め 卵豆腐 お浸し	9(月)	いわし生姜煮 きつね和え	冷やし山菜なめこそば レンコンそぼろ煮 芋ようかん	擬製豆腐 和風ロールキャベツ しそ昆布佃煮
25(日)	玉子焼き くるみ和え	焼肉風 大根とかに風味くずあん 塩昆布和え	鮭のちゃんちゃん焼き さつま芋のレモン煮 漬物				

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。

～夏バテ予防の食事について～

夏は、ついあっさりしたそうめんやひやむぎなどで済ませがちになってしまいますが、栄養バランスが悪く、冷たいものは胃腸にも負担をかけてしまいます。夏バテしないためのポイントをご紹介します。

☀1日3食たべること
朝食は体力をつけたり、カラダのリズムを整えるために大切なため、忙しい時間だと思いますが欠食しないようにしましょう。エネルギー源となるご飯やパンなどの炭水化物とともに、肉や魚などカラダをつくるたんぱく質、野菜や果物などでカラダの調子を整えてくれるビタミンやミネラルを摂るようにしてください。

☀食欲増進のポイント
・酸味　　酢やレモン汁、梅干しなど。さっぱりとして食欲が増します。
・香辛料　唐辛子、こしょう、わさびなど。カレーには香辛料がたくさん入っているため、食が進みます。
・香味野菜　にんにく、生姜、ねぎなど。胃液の分泌を促進し、食欲増進させます。冷えた胃腸を温めてくれます。
・塩分　漬物など。食欲が出ますが、摂りすぎには注意しましょう。

冷たいものばかりでなく、温かいものを食べて変化を付けると食欲も増し、胃腸の負担も減ります。また、甘いものは胃液の分泌を抑えるので、アイスクリームやジュースの摂りすぎには注意です。疲れをためない様に睡眠を十分にとることも大切なので、栄養と睡眠で生活リズムを整え、夏を元気に乗り切りましょう！

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
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。