

木々が日ごとに色づき、聖孝園では一足早い紅葉の季節を迎えつつあります。心地よい秋風の中、入居者の皆様は移りゆく景色を楽しんでいます。  
 今月は17日(木)に「居酒屋喫茶」を開催します。入居者の皆様にはいつもと一味違った夕食や、恒例となったカラオケ大会を楽しんでいただきたいと思います。  
 朝夕はめっきり涼しくなりました。入居者様の衣類はこまめに調節して風邪の予防に努めていきたいと思います。衣類をお持ちいただく際は、名前を記入のうえ受付までお声かけください。



敬老会の様子

特養 「敬老会」

9月15日、秋の大イベント「敬老会」を開催し、長寿の皆様をお祝いしました。喜寿、米寿、白寿、百寿の入居者様にそれぞれの色のちゃんちゃんこを着ていただき、記念撮影を行い、プレゼントが贈呈されました。  
 そして、今年のステージを盛り上げてくださるのは、日本舞踊の光柳流の皆様です。迫力ある歌と踊りで、大いに魅了して下さいました。皆様「とても、とても良かった！」と絶賛し、感激されていました。  
 お祝いすると共に、公演を楽しむことができ、皆様大満足の敬老会となりました♪



皆様の長寿を心よりお祝い申し上げます



<10月の予定>  
 17日(木) 居酒屋喫茶  
 27日(日) 誕生会

グループホーム 「お月見」「大型バスハイク」

9月17日は「十五夜」でススキにお団子、秋の収穫物をお供えて記念撮影をしました。「昔からこうしてお月見していたものね」と懐かしそうな表情をされていました。  
 24日には、伊師浜海岸へバスハイクに出かけました。園を出発すると、秋の田園風景の中に真っ赤で綺麗な彼岸花が所々に見られ感激していました。国道に出て海を眺めながらドライブを楽しんだ後、鵜の岬へ向かい、全員で石碑をバックにして記念撮影をしました。良い気分転換になりましたね。



<10月の予定>  
 3日(木) おやつ作り  
 14日(月) 本館誕生会  
 17日(木) 居酒屋喫茶  
 26日(土) フラワーアレンジメント  
 27日(日) ミニ運動会  
 30日(木) 本館誕生会

デイサービス 「9月のデイサービスより」

聖孝園の周りも段々と秋の気配が感じられる様になり、お彼岸を機に長かった夏が終わりを告げたようです。  
 9月は敬老会を行いました。デイサービスでは毎年敬老のプレゼントをお渡ししていますが、今年は防災用セットをご用意しました。日頃の備えに役立てて頂きたいと思っております。  
 その他にも、あんみつやピザ・スイートポテト・たこ焼き・けんちん汁など職員自慢のおやつやお汁を味わっていただきました。また、20日には秋をイメージした造花のフラワーアレンジメントを行いました。  
 朝晩は冷え込みが強くなっていますが、来月も皆様と元気に楽しく過ごせる様お待ちしております。



<10月の予定>  
 8日(火) きのこ汁パーティー  
 11日(金) クレープパーティー  
 16日(水) どんら焼きパーティー  
 19日(土) ティラミスパーティー  
 21日(月) お好み焼きパーティー  
 31日(木) ハロウィンパーティー  
 吉田作業療法士来園日  
 3日(木)、24日(木)

10月10日(木)から11月9日(土)の献立

日付	朝	昼	夕	日付	朝	昼	夕
10/10(木)	ほうれん草炒め 金平牛蒡	親子丼 海老団子の煮物 バナナ	カレイの煮付け 切干大根とベーコンの炒め煮 昆布豆	26(土)	納豆 青菜のお浸し	ドライカレー ポテトサラダ りんごヨーグルト	ケチャップ炒め 煮浸し 大根とワカメの酢の物
11(金)	さんま蒲焼 おろし和え	豚肉とブロッコリーの オイスター炒め 豆腐あんかけ 和え物	肉じゃが ピーマンときのこの炒め物 たいみそ	27(日)	二色パン エビボール煮 じゃがコーンソテー	煮込みハンバーグ たらこスパゲッティ もやしサラダ	白身魚の醤油焼き 青梗菜のクリーム煮 パン
12(土)	じゃが芋金平 鶏そぼろ仕立て 菜の花の辛し和え	ほっけの塩焼き 細切り昆布煮 梨	野菜ソース炒め 吹き寄せ野菜 エビと水菜のサラダ	28(月)	厚焼き玉子 ツナ和え	セレクトメニュー A チョーシュー丼 B たらうどん・そば	白身魚のピカタ 連根こんにやく煮 うぐいす豆煮
13(日)	アジの塩焼き たけのこ土佐煮	白身魚のにんにく醤油焼き 春雨野菜中華煮 さつま芋サラダ	肉団子と白菜の煮物 しらたきのたらこ炒め ツナサラダ	29(火)	がんものうま煮 カリフラワーの和え物	フライ盛り合わせ ポークビーンズ きのこサラダ	チンジャオロース ごぼう土佐煮 辛子マヨ和え
14(月)	豆乳まる揚げ 柚子和え	たらのおーろらソース きのこベーコンソテー たくあん和え	しぐれ煮 アスパラソテー 黄桃	30(水)	はんべんの煮物 麩と白菜人参煮浸し	鶏のコーンマヨ焼き 五目煮豆 ずんだ和え	ポトフ いんげんの金平 磯部和え
15(火)	焼きビーフン のり佃煮和え	きのこご飯 鶏パプリカ焼き 炊き合わせ ドレッシング和え	赤魚の生姜煮 ブロッコリーの蟹あんかけ マヨネーズ和え	31(木)	お魚さつもの煮物 ナムル	クリームシチュー マカロニサラダ フルーツポンチ	ウインナーソテー 白菜のひき肉煮 春雨サラダ
16(水)	納豆 磯和え	海老チャーハン 麻婆豆腐 りんご	五目豆腐 じゃこ炒め なめ茸おろし	11/1(金)	高野豆腐の卵とじ 和風サラダ	五目あんかけうどん はんべんの煮物 マンゴー	サバの赤味噌焼き 青菜のソテー 水菜ポン酢和え
17(木)	イワシ生姜煮 ドレッシング和え	月見そば 里芋の柚子味噌煮 小松菜のわさび和え	柳川風煮 ふるふき大根 みかん	2(土)	野菜角煮 おからサラダ	タラの野菜あんかけ じゃが芋と こんにやくの煮物 キャベツのたらまヨ炒め	ホワイトシチュー ケチャップ炒め 漬物
18(金)	ハムソテー 切干大根煮	ハヤシライス シーザーサラダ キウイフルーツ	タラのカレームニエル 菜の花ソテー 白花豆	3(日)	五目信田煮 オクラおほか和え	プリの照り焼き 生揚げと大根の煮物 わさび和え	野菜炒め ごま昆布炒め しらす和え
19(土)	ナポリタンミートボール 白菜の煮浸し	味噌ラーメン シュウマイ 杏仁豆腐	白身魚のマヨネーズ和え ちくわきんぴら 蒸し鶏の中華和え	4(月)	柚子おろし肉団子 水菜の和え物	エビチリ風 ビーナツ和え 塩漬け	魚のバター醤油焼き にら炒め 洋梨
20(日)	厚揚げ煮 オクラごま和え	ゆかりご飯 サワラの葱味噌焼き さつま芋と昆布の煮物 辛し和え	白身魚の磯部焼 青梗菜の炒め物 洋梨	5(火)	豚ほうれん草炒め 五目卵の花	ひじき御飯 鶏の香味焼き 胡麻煮しめ 和え物	麦とろご飯 味噌煮込み ピーマンとじゃこ炒め
21(月)	コンソメ煮 卵の花	鶏の唐揚げ ひじきとさつま揚げの煮物 ナムル	鶏の梅照焼き ナポリタン しそ昆布	6(水)	納豆 マグロフレーク和え	山菜ピラフ 厚焼き玉子 大学芋	豆腐のうま煮 刻み昆布のやわらか煮 りんご
22(火)	スペイン風 スクランブルエッグ 梅和え	アジフライタルソース ジャーマンポテト 漬物	味噌煮込み お魚ソーセージソテー ザーサイ	7(木)	お魚ソーセージソテー お浸し	ポークカレー 春雨サラダ みかん	さわらの西京焼き 入り豆腐 胡瓜とワカメの酢の物
23(水)	柚子おろし肉団子 しらす和え	プリの照り焼き しらたきのきんぴら わさび和え	麦とろご飯 鶏肉の菜種焼き 白桃	8(金)	ちくわ土佐煮 梅和え	アジの南蛮漬け インゲンとむきえびの ソテー 大豆サラダ	しぐれ煮 さつま芋レモン煮 ポン酢和え
24(木)	野菜角煮の煮物 甘酢和え	照焼きチキン丼 ツナ大根煮 白和え	居酒屋喫茶	9(土)	さんま蒲焼風 菜の花の辛子和え	けんちんそば シュウマイ プリン	カレイの煮付け もやしサラダ 白花豆
25(金)	にしん甘露煮 春菊の胡麻和え	わかめご飯 サバの塩焼き 田舎煮 梅おほか和え	肉豆腐 ほうれん草炒め 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。			

~10月13日は「さつまいもの日」~

「さつまいもの日」は1987年に川越いも友の会によって制定されました。さつまいものことを「栗(九里)より(四里)うまい十三里」(9+4=13)と洒落たことや、江戸から十三里(約51km)はなれた川越がさつま芋の産地だったことから、「十三里」と呼ばれるようになったとの説があります。さつまいもが出回る時期は10月であり、十三里から13日としたそうです。  
**さつまいもの栄養成分と働き**  
 主成分は糖質ですが、美肌や風邪予防に効果的なビタミンCや骨を丈夫にするカルシウム、高血圧予防に役立つカリウムなどのミネラルも豊富です。切り口から出る白い汁の成分ヤラピンには暖下作用があり、豊富な食物繊維とともに便秘を整えます。  
**さつまいもの上手な食べ方**  
 カリウムやビタミンCは水に溶けやすく茹でると成分が流れ出てしまうため、カリウムやビタミンCを摂取したい場合は焼き芋やふかし芋がよいです。カルシウムなどの栄養分は皮に多いので、皮ごと食べるのがおすすめ。ゆっくり加熱すると甘みがアップします。  
 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・相談を、お受けしております。

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。