

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は美しい錦の装いを整えております。
これからは風邪やインフルエンザが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。ご家族の皆様もお気を付けください。
今月は14日(木)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の方が多く、今年は目の前で職人さんがお寿司を握ってくださいます。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る行事の一つです。



特養 『居酒屋喫茶』 『誕生会』

10月24日、居酒屋喫茶を開催しました。年に2回開催している居酒屋喫茶は入居者の皆様を楽しみにしている行事の一つです。
お通しのお刺身盛り合わせを楽しみにされている方が多く、召し上がっていただいた後は、ジュースや日本酒、ビールなどを自由に飲み、バイキング形式での食事を楽しんでいただきました。
食事の合間には恒例のカラオケ大会！入居者様と職員が交互に十八番を披露しました。入居者の皆様も職員も一緒に楽しんで大盛り上がりとなりました♪



10月27日、10月生まれの方の誕生会を行いました。
お一人ずつ紹介をして、入居者の皆様と職員で「ハッピーバースデー」の歌を唄い、お祝いをしました。プレゼントは個々に合うものをプレゼントさせていただきました。お祝いを受け、少々照れながらも嬉しそうな表情だったのが印象的でした。これからもお身体に気を付けてお過ごしください。



<11月の予定>
14日(木) 寿司パーティー 24日(日) 誕生会

グループホーム 『昼食ツアー』

10月23日に新館、29日に本館の入居者様で「たかはら自然塾」に昼食ツアーに出かけてきました。
自然豊かな風景を見ながら、美味しい天ぷらうどんやそば、いなり寿司を召し上がり、自然と笑顔が溢れて会話も一段と弾んでいました。皆様から「おいしかった！また来たいわ！」「来て良かった。大満足」などと嬉しい声が聞かれ、大好評をいただきました。今後も利用者様の声を聞きながら、皆様楽しんでいただける外出行事を開催していきたいと思っております。



<11月の予定>
3日(日) 本館誕生会 18日(月) 新館誕生会
12日(火) 大型バスハイク 29日(金) 新館誕生会
14日(木) 寿司パーティー

デイサービス 『10月のデイサービスより』

今年は例年になく夏日が続く、秋が来ないのでは?!と思うほどでしたが、当園のイチョウの木も黄色く色付き始めました。
秋といえば食欲の秋！デイサービスでは昼食の時間にきのこ汁を作り、秋の味覚を、おやつには手作りのクレープやお好み焼きで舌つづみを打ちました。10月31日はハロウィーン！ということで仮装をしたり、職員がオバケクレープを作り、季節の行事を楽しみました。



そして忘れてはなりません。秋といったら大運動会です！毎年行なっている大運動会ですが、今年は開催場所を多目的ホールへ移し、広々にぎやか盛大に執り行ないました。中でも職員の大縄跳び競技に歓声が上がりとでも盛り上がりました。



<11月の予定>
5日(火) シチューパーティー
14日(木) 寿司パーティー
18日(月) ホットケーキ
23日(土) 杏仁豆腐
14日(木) 作業療法士 吉田先生来園

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。

11月10日(日)から12月9日(月)の献立

日付	朝	昼	夕	日付	朝	昼	夕
11/10(日)	厚揚げのそぼろ煮 袖子和え	白身魚の香草パン粉焼き ほうれん草炒め ミモザサラダ	五目煮 ツナソテー 青じそドレッシング和え	25(月)	里芋のそぼろ煮 大根と青菜のお浸し	しめじご飯 親子焼き 金平牛蒡 白菜のぬた	南部焼き 辛子和え しそ昆布
11(月)	二色パン とろっとオムレツ いんげんソテー	チキンカツ ナポリタン オレンジ	ブリ大根 ちくわきんぴら 枝豆ともやしの和え物	26(火)	二色パン 野菜ビーフン じゃがコーンソテー	青椒肉絲 和風麻婆豆腐 バナナ	赤魚の煮付 しらたきのタラコ炒め ほうれん草わび和え
12(火)	あじの塩焼き 揚げなす煮	豚丼 なると煮 小松菜の辛子和え	鶏もも味噌マヨ焼き 菜の花の煮浸し パイナップル	27(水)	豆乳まる揚げ 磯辺和え	白身魚のムニエル 厚揚げ煮 シーザーサラダ	焼肉風 にんにく炒め みかん
13(水)	肉詰めいなり モロヘイヤのお浸し	鮭の葱味噌焼き 水餃子 青梗菜とハムの和え物	卵焼きの和風あんかけ 青梗菜とエビの中華炒め のり佃煮	28(木)	チキンボールの旨煮 しらす和え	三色丼 白菜とえび団子の煮物 白桃	たらのマヨネーズ焼き 切昆布の煮物 大根サラダ
14(木)	納豆 カニカマサラダ	🍣寿司パーティー🍣	ウインナーソテー 青菜の和え物 白菜の煮浸し	29(金)	いわしの生姜煮 もやしの和え物	ポークカレー 野菜サラダ オレンジ	チキンピカタ きのこベーコンのソテー たいみそ
15(金)	肉団子の中華煮 小松菜海苔和え	チキンはちみつ焼き タラコ炒め 白菜の生姜醤油和え	和風ポトフ 蒸し鶏ごま和え 昆布豆	30(土)	高野豆腐そぼろ煮 野菜大豆煮	セレクトメニュー A:かき揚げ丼 B:やきそば	松風焼き 青菜の炒め物 桜大根
16(土)	ニラ玉 麩と白菜の煮浸し	焼肉風 きんぴらポテト 棒棒鶏	さばの梅照り焼き 大根の炒め物 洋梨	12/1(日)	ハムソテー なめ茸おろし	さばの塩焼き 五目煮 春雨サラダ	豚肉と玉ねぎの卵とじ 和え物 のり佃煮
17(日)	ハムソテー いんげんとうもろこしのナムル	ゆかりご飯 あじのもろみ焼き がんもの煮物 かやく和え	肉じゃが むきえびのソテー 青梗菜ゆず浸し	2(月)	柚子おろしミートボール 麩と白菜の煮浸し	鶏肉のホワイトソースかけ ツナじゃが 野菜サラダ	南部焼き 揚げなす煮 マンゴー
18(月)	ミートボール黒酢あん 切干白和え	酢鶏 しらたきのきんぴら ドレッシング和え	ビーフシチュー風 野菜ソテー 青菜の梅和え	3(火)	生揚げそぼろ煮 磯辺和え	アジの葱味噌焼き ちくわと蓮根の土佐煮 ボン酢和え	豆腐ハンバーグ さつま芋の甘煮 漬物
19(火)	厚焼き玉子 ひじき煮	カレイの揚げ煮 レンコン炒め煮 竹輪の和え物	鶏肉ピザ焼き 冬瓜えびあんかけ 梅びしお	4(水)	肉詰めいなり マグロフレーク和え	白身魚の香草パン粉焼き たらこスパゲッティ ハムサラダ	麦とろご飯 けんちん煮 野菜ソテー
20(水)	竹輪の煮物 なめ茸和え	ハヤシライス 海藻サラダ バナナ	ほっけの塩焼き 南瓜のそぼろ煮 おかか和え	5(木)	さつま揚げの炒め煮 おからサラダ	菜飯 チキンはちみつ焼き おからきんぴら 花野菜サラダ	魚のマヨネーズ焼き ひじき煮 白桃
21(木)	豆腐真丈 オクラ大根おろし	野菜塩タンメン 蓮根こんにゃく煮 ピーチムース	ツナオムレツ 花野菜コンソメ煮 とろろ	6(金)	二色パン オムレツ コンソメ煮	幽庵焼き なると煮 りんご	肉豆腐 青菜の炒め物 磯和え
22(金)	さんまおろし煮 青梗菜ゆず味噌和え	煮込みハンバーグ ジャーマンポテト 白菜の漬物	白身魚の醤油焼き ほうれん草クリーム煮 黄桃	7(土)	納豆 菜の花の辛子和え	親子丼 南瓜サラダ 生揚げそぼろ煮	しぐれ煮 ザーサイ炒め しらす和え
23(土)	納豆 煮浸し	タラのピザ焼き 冬瓜のかにあんかけ さつま芋サラダ	鶏肉と野菜の煮物 野菜ソテー なめこと山菜の和え物	8(日)	海老団子スープ煮 卵の花	チキンマスタード焼き 豆腐そぼろあんかけ ピリ辛和え	赤魚の生姜煮 いんげん肉巻き 黄桃
24(日)	はんぺんの煮物 菜の花のお浸し	焼肉風 ひじき五目煮 みかん	卵とじ 青梗菜と豚の中華煮 マンゴー	9(月)	高野豆腐の煮物 金平牛蒡	ハヤシライス フレンチサラダ りんご	豚肉のすりごま焼き 里芋の柚子味噌煮 漬物

【今月は寿司パーティーを開催予定のため、お寿司のネタごとの栄養をご紹介します♪】

- マグロ
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。
- かんばち
カリウムの含有量が魚類の中ではトップクラス。カリウムは余分なナトリウムを排出し血圧を正常に保つ働きがあります。
- サーモン
ビタミンDとビタミンB12が特に多く含まれます。ビタミンDは、血液中のカルシウムやリンの濃度を正常に保ち、強い骨の形成と維持に役立ちます。ビタミンB12は 神経系の機能を正常に保ち生体リズムを整えます。



以上のネタ以外も提供予定なので、お楽しみにしてください！

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。

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・ご相談
お受けしております