

10月に入り、日中はまだ夏の暑さが続くものの、朝晩は急激に寒くなり身体が追いつかない陽気になりました。急な寒さに職員も入居者様も驚く日々です。入居者様の衣類はこまめに調節して風邪やインフルエンザ等の感染症の予防に努めていきたいと思っております。気温・気候に合わせ、衣替えも開始しますので、衣類をお持ちいただく際は忘れずにお名前のご記入をお願いします。衣類が何着必要か等、ご不明点があればお問い合わせください。

今月は10月25日に「居酒屋喫茶」を開催します！皆様には、普段と一味違った食事の時間を楽しんでいただけたらと思っております。（※前号に「寿司パーティー」のお知らせをしましたが、正しくは「居酒屋喫茶」の間違いでした。楽しみにされていた方、申し訳ありません。「寿司パーティー」は11月に開催予定です！）

特養 「敬老会」

9月13日、秋の大イベント「敬老会」を開催し、長寿の皆様をお祝しました。米寿、卒寿、白寿、百寿、長寿、最長寿を迎える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、記念撮影を行いました。最長寿の方は102歳です。施設長や参議院議員の上月様からの祝辞に、入居者様は生き生きとした表情で聞いていました。

今年のお祝いステージは「カンフーバンド茨城様」による演目でした。日本の伝統的な大道芸である南京玉すだれや、懐かしい童謡に合わせた踊りを披露いただき、一緒に歌を唄ったり踊ったり等楽しみました。

昼食にはお赤飯に天ぷらの盛り合わせなど、長寿と健康を願う気持ちがおもったお祝いの食事を楽しみ、おやつには『寿』の刻印が入ったおやきをお召し上がりいただき、お腹もいっぱい楽しい時間をお過ごしただけかと思っております。



<10月の予定> 19日(日) 誕生会 25(土) 居酒屋喫茶

グループホーム 「敬老会」

9月13日、敬老会を開催しました。祝辞とプレゼントを頂き、嬉しそうな笑顔で記念撮影を行いました。入居者様は「ありがとうございます、これからも元気で頑張ります。」と晴れやかな表情で応えていました。最後に皆で懐かしい童謡を歌い、賑やかに長寿と健康をお祝いして楽しい時間を過ごしました。



<10月の予定>
 11日(土) おやつ作り 25日(土) 居酒屋喫茶
 14日(火) 本館誕生会 26日(日) フラワーアレンジメント
 19日(日) 本館誕生会 30日(木) 本館誕生会
 23日(木) 昼食ツアー

デイサービス 「9月のデイサービスより」

「暑さ寒さも彼岸まで」と言いますが皆様体調はいかがでしょう？9月のデイサービスは秋らしくおやつの時間にサツマイモを使った和風パフェを召し上がりました。そして、今年の敬老週間の際は、100歳の百寿の方が1名、白寿の方が2名いらっしゃり、盛大にお祝いをしました。皆様おめでとうございます！18日には、ベリーダンスのボランティアの方々がお来園され、華麗なダンスをご披露してくださいました。職員、利用者様共にダンスを楽しみ、一緒に踊る場面もありました！

秋分の日のおやつ時間には、あんことずんだ餡の手作りおはぎを皆様でいただきました。「美味しいね！」「もっと食べたいな！」との声も聞かれ、好評でした。来月も楽しくワクワクする企画を考えています。楽しみにしててください！



<10月の予定>
 7日(火) きのこ汁パーティー 23日(木) どんら焼きパーティー
 17日(金) 壁紙作り 25日(土) スイーツ盛り合わせパーティー
 20日(月) 秋の大運動会 30日(金) ハロウィンパーティー

「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。

10月10日(金)から11月9日(日)の献立

日付	朝	昼	夕	日付	朝	昼	夕
10/10(金)	二色パン ソーセージソテー ほうれん草ツナ和え ヤクルト	白身フライ ハムサラダ りんご	鶏肉南蛮漬け風 ビーマンじゃこ煮 金時煮豆	26(日)	あさり大根煮 オクラおかか和え	タンダリーチキン マカロニサラダ 三色豆	ホッケの塩焼き 切昆布の煮物 しば漬け
11(土)	厚焼き玉子 白菜ポン酢和え	中華丼 さつま揚げと大根の煮物 モロヘイヤおかか和え	アジ塩焼き 里芋の干草あんかけ しば漬け	27(月)	肉団子の柚子おろし モロヘイヤお浸し	菜飯 サバの竜田揚げ パンパンジー さつま芋とリンゴの甘煮	鶏つくね ほうれん草の白和え のり佃煮
12(日)	ニシン甘露煮 揚げなす煮	おろしそハンバーグ 花野菜サラダ 黄桃	スパニッシュオムレツ きのこスバゲティ 昆布佃煮	28(火)	五目玉子焼き カリフラワーのスープ煮	チキンカレー ビーンズサラダ バナナ	麦とろご飯 カレイの梅煮 ごま和え
13(月)	納豆 切干大根煮	肉うどん エビサラダ バナナ	赤魚の煮付け なす炒り 白菜のおかか和え	29(水)	カニの高野豆腐煮 キャベツしその実和え	タラのポテマヨ焼き 揚げ茄子のみぞれかけ 里芋の柚子味噌煮	回鍋肉 春雨の炒め物 白菜レモン和え
14(火)	肉団子の旨煮 いんげん胡桃和え	カレイの野菜あんかけ さつま芋と豚の甘炒め わさび醤油和え	鶏肉のマーマレード煮 ツナサラダ 洋梨	30(木)	二色パン スクランブルエッグ じゃが芋のコンソメ煮 ヤクルト	麻婆豆腐 コールスローサラダ パイナップル	サワラのねぎ味噌焼き 青梗菜のツナマヨ炒め 昆布佃煮
15(水)	野菜炒め なめ茸おろし	蒸し鶏の辛子味噌かけ 大根サラダ 白菜の漬物	麻婆茄子 豆腐チャンプルー モロヘイヤお浸し	31(金)	納豆 野菜ソテー	セレクトメニュー A 五目きのこご飯 B 竹輪天うどん C 竹輪天そば	肉じゃが ほうれん草お浸し ほうろく 半夏みかん
16(木)	炒り卵 もやし梅和え	カツカレー パンパンジー みかんヨーグルト	アジの香草パン粉焼き じゃが芋の味噌がけ しその実漬け	11/1(土)	里芋そぼろ煮 青菜の生姜醤油和え	コロク盛り合わせ シーザーサラダ オレンジ	チンジャオロース 南瓜サラダ 漬物
17(金)	野菜角煮 金平大根	サバの塩焼き 冬瓜のかにあんかけ りんご	ロールキャベツ 卵豆腐 菜の花マヨ和え	2(日)	さつま揚げの煮物 温泉卵	栗と鶏肉の中華炒め 焼きビーフン 青梗菜の辛し和え	赤魚の照り煮 おでん風 昆布佃煮
18(土)	ツナじゃが ブロックリー白ごま和え	厚揚げと海老のチリソース 青梗菜中華炒め 大学芋	親子煮 ひじきの煮物 湯豆腐	3(月)	肉団子の黒酢あん もやしとピーマンのソテー	鮭のフライ かぼちゃのそぼろあんかけ 漬物	豚血 春雨サラダ 大学芋
19(日)	納豆 大根とあさりの煮物	山椒炒め きのこささみのソテー モロヘイヤお浸し	白身魚マヨネーズ焼き ぜんまい炒め煮 みかん	4(火)	はんぺん玉子とじ モロヘイヤのおかか和え	えびチャーハン 鶏の唐揚げ ナムル	ホッケの塩焼き 大根と人参の金平 金時豆
20(月)	二色パン オムレツ ほうれん草バターソテー	栗ご飯 たらのちゃんちゃん焼き 辛子和え 胡瓜の漬物	焼肉風 チョレギサラダ うぐいす豆	5(水)	鶏そぼろ 卵の花	サバの味噌煮 切干大根の炒め煮 さつま芋サラダ	煮込みハンバーグ 菜の花辛子和え さつま芋サラダ パイナップル
21(火)	がんもの煮物 塩昆布和え	チキン南蛮 キャベツのツナマヨサラダ たくあん	アジのカレームニエル 里芋の胡麻味噌和え 白菜の煮浸し	6(木)	納豆 大根の煮物	ポークカレー 牛蒡サラダ 桃ヨーグルト	かに玉 里芋と豚肉の炊き合わせ なめ茸和え
22(水)	いわしの梅しそ煮 焼きビーフン	タン麺 シュウマイ 黒蜜寒天	豚の生姜焼き 揚げ茄子のポン酢和え もやしのお浸し	7(金)	厚焼き玉子おろし 金平牛蒡	とんかつ 中華炒め 白菜のレモン和え	カレイのみぞれ煮 柚子香和え うぐいす豆
23(木)	目玉焼き しらすおろし	揚げ赤魚の甘辛煮 入り豆腐 パイナップル	八宝菜 青梗菜とザーサイのソテー 菜の花辛し和え	8(土)	豚と野菜のソースソテー ゆかり和え	ほうとう ツナサラダ みかん	肉豆腐 根菜のクリーム煮 ほうれ草胡麻和え
24(金)	信田煮 青菜のお浸し	ミートローフ ナポリタン オレンジ	カレイの煮付け じゃが芋のそぼろ煮 青菜の柚子和え	9(日)	さんまおろし煮 炒り豆腐	酢豚 パンサンスー 南瓜のいとこ煮	和風ミートローフ いんげんの生姜醤油和え 黄桃
25(土)	納豆 切干大根煮	味噌カツ丼 ポテトサラダ プリン	🍷居酒屋喫茶🍷	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。			

～秋の味覚のひとつ「栗」について～

栗の栽培面積、出荷量共に全国1位は茨城県です。茨城県では明治30年頃から栽培が始まったとされており、主な産地は、笠間市・かすみがうら市・石岡市などです。

●栗の栄養成分と働き
 ビタミンB1:糖質やアミノ酸のサポートする働きがあります。疲労回復や神経、筋肉を正常に保つ働きがあります。
 タンニン:ポリフェノールの1つであり、渋皮に多く含まれています。強い抗酸化作用があり、老化の防止やガン予防の効果があります。
 ビタミンC:栗のビタミンCはでんぷん質に包まれており、加熱しても壊れにくい特徴があります。免疫力を高め風邪などの感染症を予防する効果があります。
 食物繊維:腸内の老廃物の排出のサポートをする不溶性食物繊維がふくまれているため、便秘解消が期待できます。
 そのまま茹でて食べてたり、栗ごはん、渋皮煮や甘露煮など色々楽しめる栗。
 10月20日には栗ご飯を予定しています。秋の味覚をぜひ楽しんでください！

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>
いつでもご見学・相談をお受けしております