

2月1日、福祉の森聖孝園は創立24周年を迎えることができました。これもひとえに皆様からのご支援ご厚情の賜物にほかなりません。心より御礼申し上げます。ご利用者の皆様が安心して穏やかに過ごしていただけるよう、職員一同より一層努力してまいりますので、引き続きご指導ご鞭撻のほど宜しくお願いいたします。

さらに寒さが厳しくなってきました。インフルエンザの流行が拡大しています。引き続き手洗いうがい、換気など感染予防を徹底すると共に、寒さ対策も含めて入居者の皆様の体調管理に努めて参ります。

特 養

「初詣」

天気にも恵まれ、1月14日～16日の3日間に分かれて入居者様、利用者様、職員とで高萩市にある「高萩八幡宮」へ。車内では外の景色を楽しみながら八幡宮へ向かい、到着すると真剣な眼差しでお参りをしました。



「誕生会」

1月18日に1月生まれの方の誕生会を開催しました。1月は8名の方がお誕生日を迎え、中には100歳と102歳を迎えた方も！それぞれお好みの物をプレゼントさせていただきました。これからも元気にお過ごしください。



グループホーム

「初詣」「書初め」

今年のグループホームの初詣は久しぶりに高萩八幡宮へ行ってまいりました。

入居者様一人ひとりお賽銭を投げ入れ、二礼・二拍手・一礼をして厳かに参拝されました。皆様、真剣に思いを込めて手を合わせていました。参拝後には全員で記念撮影をしました。「お参りでよかった」「今年も一年、元気に頑張ろう！」と清々しい表情で嬉しそうに笑顔でお話していました。

2日にはお正月の恒例行事、書き初めを行ないました。皆様、思い思いの文字を丁寧に仕上げていました。集中して取り組むことで、心新たに新年を迎えることが出来ました。



<2月の予定>
1日(日)本館誕生会 15日(日)鍋パーティー
3日(火)節分 28日(土)フラワーアレンジメント

★★★ 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。)

デイサービス

「1月のデイサービス」

1月のデイサービスは、新春行事として絵馬を作成したり、新年の願いを込めてひょうきんな獅子舞を見て笑い、楽しいスタートになりました。

9日には甘いお菓子と共に初釜を開催！今年は経験のある利用者様にお茶を点ていただき、お茶を点てる姿はとて素敵でした。「点てたお茶は一味違うね～！」と普段と違う雰囲気を楽しまれました。

また、15日の昼食に牛肉・豚肉たっぷりのすき焼き、20日のおやつには餡子好きにはたまらない手作りどら焼きを提供させていただきました。2月も楽しい行事を計画しています！お楽しみに！



<2月の予定>
13日(金)絵手紙 18日(水)甘酒パーティー①
14日(土)バレンタイン 19日(木)甘酒パーティー②
16日(月)スイートポテトパーティー

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。



2月10日(火)から3月9日(土)の献立

日付	朝	昼	夕	日付	朝	昼	夕
2/10(火)	ミートボール 小松菜の煮浸し	味噌ラーメン えびしゅうまい チーズサラダ	あぶ卵とじ ふるふき大根 漬物	24(火)	納豆 野菜炒め	チキンカレー シーフードサラダ ヨーグルト	和風麻婆豆腐 ピーマンとじゃこの炒め物 ごま昆布
11(水)	納豆 金平牛蒡	鮭のレモン醤油焼き 白菜とえび団子の煮物 春雨サラダ	豚野菜炒め わさび和え 三色煮豆	25(水)	ミートボール ブロッコリーサラダ	ブリ大根 ひじき煮 水菜サラダ	麦とろご飯 けんちん煮 小松菜和え
12(木)	いわし生姜煮 ブロッコリーおかか和え	ロールキャベツ インゲンソテー さつま芋サラダ	ブリのもろみ焼き 吹き寄せ野菜 白桃	26(木)	イワシのみぞれ煮 磯辺和え	回鍋肉 揚げなすポン酢かけ 大学芋	鶏の照り煮 厚揚げオイスター炒め 小松菜わさび和え
13(金)	二色パン オムレツ ツナサラダ	魚の香草パン粉焼き こんにやくの煮物 バナナ	鶏肉くわ焼き ひじき豆腐 梅しお	27(金)	目玉焼き シーザーサラダ	鍋焼うどん風 金平牛蒡 黄桃	タラのマヨネーズ焼き 生麩の旨煮 金時煮豆
14(土)	ウインナーソテー ゆかり和え	ポークカレー ブロッコリーサラダ チョコババロア	麦とろご飯 鮭の塩焼き 肉じゃが	28(土)	海老団子の煮物 大根と人参の甘酢和え	さばの味噌煮 ほうれん草ソテー 塩昆布和え	あぶ卵とじ ブロッコリー甘辛炒め たいみそ
15(日)	納豆 ちくわの土佐煮	豚肉のオイスター炒め かぼちゃ小倉煮 桃ゼリー	たらの菜種焼き もやし炒め うぐいす煮豆	3/1(日)	鮭の塩焼き 小松菜のじゃこ和え	豚生姜焼き風 高野豆腐の含め煮 いちごムース	カレイの漬け焼き ひき肉もやし炒め 桜大根
16(月)	チキン照り焼き風 大根ツナサラダ	たぬきそば 厚揚げの高菜炒め みかん	赤魚の煮付 ひじき煮 しば漬け	2(月)	納豆 はんぺんの煮物	親子煮 ジャーマンポテト 春雨サラダ	アジのもろみ焼き 茄子揚げ出し風 切干大根煮
17(火)	鶏そぼろ信田煮 なめ茸おろし	鯖の葱味噌焼き れんこん田舎煮 春菊の梅和え	肉団子のスープ煮 青菜と卵の炒め物 フルーツカクテル	3(火)	豆乳まる揚げ なめ茸和え	散らし寿司 若竹煮 オレンジ	焼肉風 かぶのうすくず煮 うぐいす煮豆
18(水)	さんまの甘露煮 辛子マヨ和え	チャーハン 麻婆豆腐 ナムル	魚の野菜あんかけ しらたきの金平 ほうれん草ごま和え	4(水)	ウインナーソテー 青菜のお浸し	鮭のムニエル 中華風胡麻和え 杏仁豆腐	ブリの照り焼き 野菜炒め 白菜柚子浸し
19(木)	野菜角煮 おからサラダ	セレクトメニュー A 鶏の梅しそ揚げ B 茄子はさみ揚げ	鶏肉の甘辛焼き ぜんまい炒め煮 たくあん和え	5(木)	さつま揚げの煮物 おからサラダ	醤油ラーメン 水餃子 パン	鶏つくね 含め煮 梅しお
20(金)	ニラ玉 中華サラダ	すき焼き風 キャベツの醤油マヨ和え きゅうり漬	カレイのおろし煮 里芋そぼろあんかけ 茄子のポン酢和え	6(金)	チーズスクランブルエッグ シーザーサラダ	照り焼きハンバーグ ベーコン炒め キウイフルーツ	たらのおろし煮 あんかけ豆腐 ツナ和え
21(土)	さつま揚げの炒め煮 お浸し	アジの南蛮漬け きのこソテー りんごムース	豚肉野菜巻き 金平牛蒡 ピーナッツ和え	7(土)	肉団子のスープ煮 ほうれん草の白和え	さばの塩焼き 金平牛蒡 カニカマサラダ	しぐれ煮 ずんだ和え しば漬
22(日)	五目信田煮 白菜柚子風味和え	三色井 菜の花辛子和え 桃ゼリー	赤魚の粕漬焼き ベーコンソテー しば漬	8(日)	さんま甘露煮 春菊の和え物	海老と青梗菜のチリソース 肉味噌豆腐 キウイフルーツ	麦とろご飯 サワラの山椒焼き インゲンソテー
23(月)	厚焼き玉子 きゃべつのゆかり和え	ブルコギ風 チョレギサラダ プリン	タラの西京焼き はんぺんの煮物 みかん	9(月)	納豆 ウインナーソテー	アジの南蛮漬け ザーサイ炒め コーヒゼリー	鶏の梅しそ焼き じゃこ煮 たいみそ

🌱🌱🌱 今月は「ブロッコリー」についてです 🌱🌱🌱

〇ブロッコリーの主な栄養成分と働き

- ・スルフォラファン⇒強い抗酸化作用と解毒作用によりがんの発生を予防する効果が期待されています。
- ・β-カロテン⇒皮膚や粘膜の保護に役立ちます。粘膜のダメージを回復する効果や免疫力を高める効果があり、肌荒れ予防も期待できます。
- ・ビタミンC⇒抗酸化作用があり、動脈硬化を予防します。ストレスから体を守る働きや、免疫力を高めて感染症予防の効果も期待できます。

〇上手な食べ方

スルフォラファンやβ-カロテンは脂溶性のため油を使用した調理がおすすめです。ビタミンCは水溶性のため、茹でると50%程度に減少してしまいます。蒸したり電子レンジ加熱にすることで茹でるよりビタミンCを多く摂取できます。また、ブロッコリーの茎には、つぼみの部分よりビタミンCとβ-カロテンが豊富に含まれており、硬い皮をむいて薄切りにし、炒め物やシチューの具に加えて利用できます。

ブロッコリーは「がん予防が期待できる食品」にも選ばれています。健康維持のために嬉しい栄養素が豊富に含まれているので、是非食事に取り入れてください。

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・相談を
お受けしております。