

少しずつ春の訪れを感じられるようになりましたが、3月に入り急に寒さがぶり返すこともあり天気や気候に悩まされる日々です。寒暖差も大きい為、気温や湿度の変化に注意しながら、入居者様・利用者様の衣類調節や加湿を十分に行ない体調管理に努めていきたいと思っております。ご家族の皆様も体調には十分お気を付け下さい。

来月4月には聖孝園3大行事のひとつ、お花見会を開催します！パノラマ公園での散策、園へ戻ってからお花見弁当を楽しんだ後は、家族懇談会を予定しております。皆様を楽しめるよう準備しておりますので、お楽しみにお待ちしております！

特養 「節分(豆まき)」 「2月お誕生会」

2月3日、節分の日に豆まきを行ないました。入居者の皆様はお手玉を豆に見立て、両手に握りしめ「鬼は～外！福は～内！」の元気な掛け声とともに鬼に扮した職員めがけて力強く投げっていました。落ちたお手玉を拾って再度「鬼は～外～！」と投げていましたが、最後は鬼と仲良く記念撮影？！楽しい時間となりました。



2月15日、2月生まれの方のお誕生会を開催しました。お誕生会の方々は少々緊張気味の表情も見受けられましたが、プレゼント贈呈の際には緊張もほぐれ、にこやかに代表挨拶をしてくださいました！皆様これからも元気にお過ごしください！



<3月の予定> 22日(日)誕生会
※お花見会は4月4日(土)、4月5日(日)

グループホーム 「節分(豆まき)」 「鍋パーティー」

2月3日、節分の日に豆まきを行いました。玄関先で鬼に向かって「鬼は～外！福は～内！」と元気よく豆をまきました。皆で今年一年の無病息災を願い、グループホームにたくさんの方の福を呼び込むことができました。



15日には鍋パーティーを開催しました。冷え込んで寒い日が続いていたので「体の芯から温まるね」「具がたくさんで美味しかった」と入居者の皆様に喜んで頂きました。もうすぐやってくる春が待ち遠しいですね。

<3月の予定>
3日(火) ひな祭り 17日(火) 大型バスハイク 22日(日) おやつ作り

デイサービス 「2月のデイサービス」

2月のデイサービス行事は節分行事からスタートしました！今年は、花紙で赤鬼、青鬼を作って豆まきを行ないました。利用者の皆様「鬼は外～福は内～」と元気に掛け声をして邪気を払いました。バレンタインには大きな赤いハートを持って記念撮影。職員から利用者の皆様に日頃の感謝を込めてチョコレート以外にもスイートポテトや甘酒を提供し、ほっこりする2月となりました。



月末には絵手紙を作成し、塗り絵を真剣に取り組み、季節を感じられたと思います。また、今月は100歳のお誕生日を迎えた方がいらしたので盛大に皆様でお祝いしました。来月も楽しい行事を用意していますので、是非ご利用下さい。



<3月の予定>
3日(火) ひな祭りパーティー 19日(木) 年度末ビンゴ大会
11日(水) どん焼きパーティー 20日(金) ぼた餅パーティー
14日(土) ホワイトデーパーティー 23日(月) カフェパーティー

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。

3月10日(火)から4月9日(木)の献立

日付	朝	昼	夕	日付	朝	昼	夕
3/10 (火)	厚揚げの煮物 なめ茸おろし	回鍋肉 餃子 ナムル	魚の野菜あんかけ キャベツのうま煮 漬物	26 (木)	五目卵焼き ゆかり和え	魚の葱味噌焼き あんかけ豆腐 胡麻醤油和え	豚肉野菜巻き 小松菜と桜エビの煮浸し 漬物
11 (水)	肉団子柚子風味 塩昆布和え	きつねうどん カニカマロール オレンジ	味噌煮込み 切干大根煮 金時豆	27 (金)	さつま揚げ炒め煮 おからサラダ	ドライカレー ほうれん草のキッシュ コーヒゼリー	麦とろご飯 魚の煮付 五目煮豆
12 (木)	にしん甘露煮 ほうれん草の煮浸し	ポークカレー マカロニサラダ 黄桃	赤魚の粕漬焼き えびと春雨の中華煮 生姜醤油和え	28 (土)	ミニハンバーグ ミモザサラダ	チキンはちみつ焼き 金平ポテト オニオンサラダ	カニ玉 麻婆春雨 みかん
13 (金)	目玉焼き ひじき煮	鶏肉香味焼き ポークビーンズ バナナ	魚の幽庵焼き ごぼう炒り煮 漬物	29 (日)	豚ひき肉の炒め煮 梅和え	鮭ちゃんちゃん焼き 切干大根とひじきの煮物 酢の物	しぐれ煮 青菜の炒め物 漬物
14 (土)	チキン照り焼き のり佃煮和え	チキンライス 魚のクリーム煮 ブロッコリーサラダ ピーチゼリー	干草焼き たらこ炒め ほうれん草ごま和え	30 (月)	温泉卵 煮浸し	マカロニグラタン ブロッコリーサラダ オレンジ	魚の幽庵焼き さつま芋甘煮 しその実和え
15 (日)	鮭の塩焼き 切干大根柚子和え	春菊と豆腐のチャンプルー 南瓜の甘露 シーフードサラダ	サワラの西京焼き 根菜煮 うめびしお	31 (火)	納豆 白菜とエビ団子の煮物	カレー香辛パン粉焼き ごぼう土佐煮 バナナ	豚味噌炒め 厚揚げ煮物 高菜漬け
16 (月)	納豆 ちくわの土佐煮	山菜そば 野菜かき揚げ プリン	鶏の照り焼き 高野豆腐の含め煮 水菜サラダ	4/1 (水)	ウインナー カリフラワーサラダ	鶏のきのこバター醤油かけ 白菜とえび団子の煮物 春雨サラダ	メバルの煮付 ちくわきんぴら 小松菜の生姜和え
17 (火)	ニラ玉 ほうれん草白和え	アジの南蛮漬け ごぼうサラダ オレンジ	豚肉の香味炒め じゃが芋の煮物 白菜の漬物	2 (木)	納豆 大根と人参の甘酢和え	コロケ 切干大根煮 菜の花の和え物	しぐれ煮 野菜炒め たいみそ
18 (水)	イワシ梅煮 ピーナッツ和え	カツ丼 春雨サラダ キウイフルーツ	麦とろご飯 さばの味噌煮 ぜんまい炒り煮	3 (金)	厚揚げのそぼろ煮 ごま和え	ハンバーグ香味ねぎダレ ぜんまい炒り煮 シーザーサラダ	麦とろご飯 たら野菜あんかけ 揚げなす
19 (木)	鶏そぼろ信田煮 アスパラサラダ	肉団子の甘酢あんかけ 揚げなす 桃ヨーグルト	柳川風煮 海藻サラダ 煮豆	4 (土)	卵とじ 生姜醤油和え	ゆかりご飯 鶏肉の菜種焼き コンビーフとじゃが芋の和風煮 塩昆布和え	ケチャップ炒め 炒め煮 酢の物
20 (金)	ウインナーソテー コールスロー	筍ごはん 魚の菜種焼き ふきと大根の土佐煮 菜の花の辛子和え	豚の生姜焼き きのこベーコンソテー パインアップル	5 (日)	がんもの煮物 お浸し	青菜と豚肉の炒め物 水餃子 杏仁豆腐	カレイのムニエル じゃが芋たらこ炒め ごま昆布
21 (土)	二色パン スクランブルエッグ ツナサラダ	照り焼きハンバーグ ジャーマンポテト 小松菜のお浸し	鮭のレモン醤油焼き カリフラワー中華炒め 漬物	6 (月)	五目信田煮 切干大根のお浸し	魚のムニエル ポークビーンズ マカロニサラダ	かに玉 ひじき煮 ツナマヨ和え
22 (日)	野菜しゅうまい もやしの和え物	桜ご飯 和風ミートローフ 茶碗蒸し ふきの酢味噌和え	肉豆腐 カレー炒め しそ昆布	7 (火)	いわしゴマ味噌煮 金平ポテト	回鍋肉 海老シュウマイ みかん	松風焼き 生揚げの高菜炒め 菜種和え
23 (月)	ミートボール黒酢あん かくや和え	コロケ ナポリタン 大根サラダ	鶏肉のもろみ焼き ブロッコリーサラダ オレンジ	8 (水)	肉団子の黒酢風味 塩昆布和え	五目煮 ビーフソテー 黒ゴマプリン	アジの塩焼き 冬瓜えびあんかけ のり佃煮
24 (火)	納豆 切干大根煮	セレクトメニュー A チャーハン B エビピラフ	赤魚の塩焼き 野菜和風煮 のり佃煮	9 (木)	野菜角煮の煮物 ハムサラダ	豚味噌炒め 切干大根とベーコンの炒め煮 ブルーベリーヨーグルト	五目卵焼き ぜんまい炒り煮 金時豆
25 (水)	ベーコンエッグ 野菜サラダ	タン麺 パンパンジー オレンジ	白身魚チリソース 里芋とふきの煮物 ポン酢和え	※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。			

今月は【菜の花(菜花)】について～ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富な春の訪れを告げる野菜～

アブラナ科の植物花を総称して「菜の花」と呼び、菜の花の中でも、スーパーなどに並ぶ食用のものは「菜花(なばな)」といひます。菜の花には非常に高い栄養価があり、季節の変わり目の体調管理におすすめの野菜です。

★栄養成分と働き★

- ・ビタミンC: 免疫機能の維持や動脈硬化などの生活習慣病予防効果、美肌効果があります。
- ・βカロテン: 皮膚や粘膜の健康を保ち、病原菌などの侵入を防ぐことで感染症にかかりにくくします。目の健康を守る働きもあります。
- ・葉酸・鉄分: 造血作用があり、貧血を予防します。
- ・食物繊維: 主に不溶性の食物繊維が多く含まれているので便秘の予防や腸内の有害物質を排出する作用があります。

★上手な食べ方★

ビタミンCや葉酸は水溶性で熱に弱いため茹でる際はさっと茹でてください。βカロテンは脂溶性のため油を使った調理がおすすめです。

春の訪れを感じさせてくれる栄養満点の菜の花で春の味覚を楽しんでください！

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

いつでも見学・ご相談
お受けしております