



梅雨入りしたのも束の間、蒸し暑さを感じる日が多くなりました。入居者の皆様も職員もこまめに水分補給を行い、熱中症や脱水にならぬよう心掛けて過ごしています。ご家族の皆様も熱中症等お気を付けください。

聖孝園では七夕に合わせて、短冊や七夕飾りを作り笹竹に飾りました。七夕を過ぎると納涼祭の季節がやってきます。今年の納涼祭もご家族様のご参加が可能です。お待ちしております！皆様に楽しんでいただけるよう準備を進めていきますので楽しみに！



特養 『居酒屋喫茶』

6月18日、夕食の時間に「居酒屋喫茶」を開催しました！食堂の中央にはオードブルが並び、バイキング形式で自由に取って食べていただきました。甘酒で乾杯した後は、いなり寿司やおはぎ、天ぷら等様々な種類のメニューの中から、皆さん好きなものを好きな分だけお皿に盛っていました。居酒屋ということでお酒を飲まれた方は、ほろ酔い気分で楽しまれていました。

また、食事を楽しみつつカラオケが行われました！歌好きな入居者様が十八番や好きな歌を披露してくださいました♪職員、入居者様とで手拍子をしたり、一緒に口ずさんだり食事と一緒にカラオケの時間も楽しいひとときとなりました。

<7月の予定> 7日(火)七夕 14日(火)ソフトクリーム会 19日(日)誕生会



グループホーム 『買い物ツ』

6月23日に日立市滑川町の100円ショップ『ダイソー』へ行ってきました。お店に到着すると、「いや～大きいお店だね！」と第一声。100円ショップへ行くのが初めてという方が多く、「色々あるんだね！」「え？これも100円！？」と驚きの声が続きました。たくさん品数にも驚いていたようで、何をかうか店内を職員とまわり、悩みながらも好みのお菓子や可愛いノートやペンなど、一人ひとりが欲しいものを購入し、大満足の買い物ツアーでした！



<7月の予定>
7日(火)七夕
9日(木)本館昼食ツアー
11日(土)本館十王ダム散歩
16日(木)新館昼食ツアー
27日(月)新館十王ダム散歩

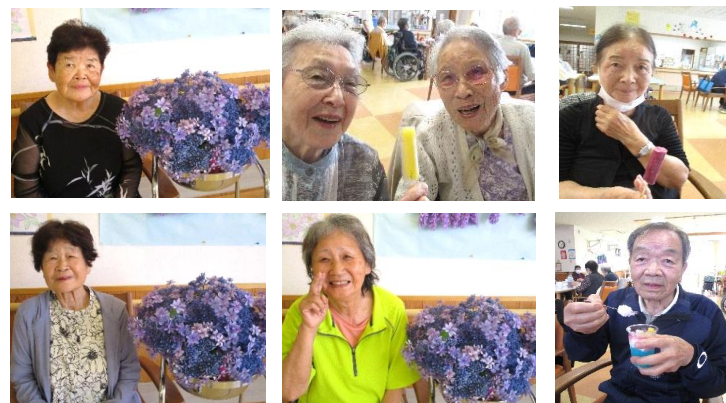


デイサービス 『6月のデイサービス』

いよいよ梅雨の時期となりました。送迎中の花々を眺めながら、利用者の皆様と会話を弾ませています。

父の日には、お父さん方に感謝を込めまして松花堂弁当を召し上がっていただきました。また、26日には風呂の日ということで、アイスキャンディーをお風呂上りに提供しました。冷たくて美味しいと喜ばれていました。

また、今月は、おやつに職員お手製の紫陽花パフェを召し上がり、紫陽花と写真撮影も行い、季節を感じていただきました。皆様につこり笑顔満載のとても素敵な写真が撮れました♪



<7月の予定>
6日(月)～8日(水)七夕週間
13日(月)おやつパーティー
16日(木)フラダンスボランティア来園
22日(水)クリームあんみつパーティー
24日(金)あんこ巻パーティー
25日(土)風呂の日

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。



7月10日(金)から8月9日(日)の献立

日付	朝	昼	夕	日付	朝	昼	夕
7/10(金)	厚揚げ高菜炒め ブロッコリーごま和え	魚のムニエル えび団子の煮物 とろろ昆布和え	鶏の梅照り焼き 野菜ソテー たいみそ	26(日)	納豆 のり佃煮和え	うな井 なると煮 小松菜の和え物	豆乳団子のコンソメ煮 じゃこ炒め 三色豆
11(土)	はんぺんバター焼き 煮浸し	海老チャーハン しゅうまい チョレギサラダ	しぐれ煮 カレー炒め 漬物	27(月)	煮浸し おからサラダ	チキンソテーハワイアン 野菜スープ煮 きのこサラダ	魚のピカタ 春雨ソテー ザーサイ
12(日)	いわし生姜煮 おろし和え	アジフライ 野菜の洋風煮 菜の花の和え物	五目煮 ちくわ金平 りんご	28(火)	さつま揚げ煮 おかか和え	ポークカレー 海藻サラダ みかん	鶏肉と野菜の煮物 バター醤油炒め さくら大根
13(月)	がんもの煮物 和え物	擬製豆腐 田舎煮 かくや和え	鶏の山賊焼き 切り昆布の煮物 柚子和え	29(水)	卵とじ 野菜大豆煮	セレクトメニュー A かき揚げ井 B かき揚げうどん C かき揚げそば	利休焼き ごぼうの土佐煮 和え物
14(火)	納豆 和風サラダ	魚の酢豚風 厚揚げ煮 磯辺和え	豚ニラ炒め さつま芋のオレンジ煮 酢の物	30(木)	豚野菜炒め ほうれん草白和え	はんぺんチーズフライ 蓮根の金平 塩昆布和え	ビーフシチュー風 切干大根の炒め煮 小松菜と油揚げの煮浸し
15(水)	あじ生姜煮 モロヘイヤのお浸し	チキンはちみつ焼き たらこ炒め 野菜サラダ	ロールキャベツ ケチャップ炒め 和え物	31(金)	柚子おろし肉団子 青菜の梅和え	鶏もも味噌マヨ焼き 冬瓜のえびあんかけ 豆腐サラダ	スペイン風オムレツ ザーサイ炒め マンゴー
16(木)	高野豆腐の含め煮 カニカマサラダ	冷やしきつねうどん 豚のピリ辛焼き バナナ	魚の香味焼き かぼちゃのそぼろ煮 漬物	8/1(土)	ウインナーソテー 金平牛蒡	タラのマリネ たらこ炒め クルトンサラダ	豚味噌炒め 揚げなすそぼろあん 生姜醤油和え
17(金)	肉団子の中華煮 ほうれん草のお浸し	ハヤシライス シーザーサラダ ももヨーグルト	肉じゃが きのこ野菜炒め 中華サラダ	2(日)	納豆 胡麻和え	鶏と野菜の甘辛煮 茄子カレー炒め 春雨サラダ	肉じゃが カリフラワー中華炒め パインアップル
18(土)	桜エビの煮浸し 和え物	タラのマヨ焼き さつま揚げ甘辛煮 浅漬け風	あぶ卵とじ 青菜の炒め物 胡麻醤油和え	3(月)	いわし生姜煮 磯辺和え	白身魚トマトソース焼き ソナじゃが もやしサラダ	豆腐チャンプルー 青菜ベーコンソテー 春雨サラダ
19(日)	ベーコンソテー ナムル	とんかつ 金平ポテト チーズ入りサラダ	赤魚の生姜煮 根菜煮 ピーナッツ和え	4(火)	二色パン エビボール煮 ハムサラダ	酢鶏 和風スパゲティ 菜の花辛子和え	さばの味噌煮 野菜炒め しば漬け
20(月)	二色パン オムレツ いんげんソテー	梅ちりめんご飯 アジの菜種焼き 里芋の柚子味噌煮 ハリハリ漬風	鶏のおろし煮 ほうれん草のソテー たくあん和え	5(水)	はんぺんバター焼き 卵の花	鶏のコーンマヨ焼き ひじき煮 ピーナッツ和え	すき焼き風煮 ニラ炒め うめびしお
21(火)	野菜のコンソメ煮 切干大根煮	和風ミートローフ はんぺんの煮物 花野菜サラダ	治部煮 ごぼう味噌マヨ炒め しそ昆布	6(木)	野菜角煮 モロヘイヤのお浸し	冷やし中華 しゅうまい マンゴープリン	麦トロご飯 カレイの煮付 お浸し
22(水)	厚焼き玉子 和風サラダ	さばの味噌煮 ゴーヤとツナのマヨソテー パンパンジー	麦とろご飯 冷しゃぶ風 梅和え	7(金)	がんもの旨煮 磯和え	焼肉風 揚げなすの中華風 ほうれん草サラダ	赤魚の煮付 カレー炒め うぐいす豆
23(木)	豆腐真丈 卵の花	蒸し鶏の柚子味噌かけ 炊き合わせ 野菜サラダ	豚となすの鍋しぎ 塩炒め 洋梨	8(土)	厚焼き玉子 煮浸し	🍡納涼祭🍡	鶏肉チーズ焼き 野菜和風煮 水菜のサラダ
24(金)	五目信田煮 なめ茸和え	野菜塩タンメン わさびマヨ和え 杏仁豆腐	魚の磯辺焼き きのこベーコンソテー 生姜和え	9(日)	厚揚げ煮 ほうれん草ごま和え	八宝菜 餃子 さつま芋サラダ	吉野煮 青菜の炒め物 漬物
25(土)	豆乳まる揚げ カリフラワーおかか和え	わかめご飯 干草焼き 高野豆腐とひじきの煮物 ずんだ和え	おろしハンバーグ マカロニのスープ煮 ハムサラダ	※記載されている他に御飯と味噌汁が付きまます。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。			

*熱中症予防 ~今月は熱中症予防に効果的な栄養素についてです~

- カリウム(ひじき、ほうれん草、じゃが芋、アボカド、納豆、バナナ等)⇒汗で失われてしまう成分はナトリウム、カリウム、マグネシウム、亜鉛、鉄などがあります。カリウムはナトリウムと共に細胞の浸透圧の調整をしています。カリウムが不足するとナトリウムの排出が滞り、高血圧になる可能性があります。他にも不整脈、むくみ、脱力感などを引き起こす場合もあります。
- ビタミンB1(豚肉、大豆、玄米等)⇒夏は冷たくて甘いものやビールなどで糖質の摂取が増える傾向にあります。ビタミンB1は糖質の代謝を促進し、肉体的疲労や食欲不振の回復を手伝ってくれます。
- ビタミンC(赤ピーマン、アセロラ、レモン等)⇒紫外線が強い夏は、疲労がたまる原因となる活性酸素が発生しやすくなります。ビタミンCには強い抗酸化作用があり、活性酸素を除去してくれる働きがあります。
- クエン酸(梅干し、レモン、キウイ、オレンジ、酢等)⇒疲労の原因となる乳酸を分解してくれます。また、ミネラルの吸収を促進する働きもあります。

熱中症対策には3食のバランス良い食事で体調を整え、喉が渇いたと感じる前にこまめに水分補給することが大切です。汗をかく場面では塩分の補給も必要になるためスポーツドリンクを、熱中症が疑われるときは経口補水液を利用し効率よく水分を補ってください。暑い時間帯の運動は控えたり、屋内でも冷房を使用し、快適な環境をつくり、さらには睡眠をきちんととり、夏を元気に乗りきりましょう！

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/
p/
seikoen/index.html
いつでもご見学・相談を
お受けしております

◎ 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。