



社会福祉法人 愛孝会
福祉の森 聖孝園

ふれあい通信

令和8年(2026年) NO.291

祭 8月号

特 養

「七夕」

7月7日、七夕まつりを行ないました。大きな笹竹に「元気で長生き」など、入居者様の願いが込められた短冊を飾りました。職員が作った顔出しパネルを使って織姫と彦星に扮して写真撮影も行ないました。「うまく撮れてる?」「似合ってる?」との声も聞かれ、楽しんでいただけました。



「ソフトクリーム会」

7月25日には『ソフトクリーム会』を開催しました。ソフトクリームメーカーを使って出来たてのソフトクリームを器やコーンカップへ盛り付け、好みでチョコやフルーツソースなどをトッピングをしました。皆様楽しまれている様子で、「うま〜できるかな〜」とソワソワと盛り付けていました。出来上がったアイスを口にすると「冷たい!おいしい!」と大満足。夏の蒸し暑さを忘れる楽しいひと時となりました。



＜8月の予定＞
8日(土)納涼祭
30日(日)誕生会

グループホーム

「七夕」

7月7日、七夕の飾りと願を込めて書いた短冊を笹竹に飾りました。「美味しい物を食べたい」「元気に過ごせますように」等、お互いの短冊を見せ合い楽しくお話されていました。



＜8月の予定＞

8日(土)納涼祭
20日(木)新館誕生会

26日(水)新館・本館誕生会
30日(日)フラワーアレンジメント

「たかはら自然塾昼食ツアー」



7月9日に本館、16日に新館という日程で「たかはら自然塾」に昼食ツアーに出かけてきました。

皆で美味しい天ぷらうどんやそば、牛丼、カレーライスなどを召し上がり、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!大満足」と大好評でした。

デイサービス

「7月のデイサービス」

毎日、酷暑のニュースが続いています。デイルームでは、色々工夫しながら冷たい飲み物を提供できるようにしています。

7月は、七夕週間として皆様に浴衣を着ていただいて、七夕飾りの前で記念写真を撮りました。その他にも冷たいソフトクリームを初め、甘いパフェや手作りあん巻きなど、酷暑を乗り切る美味しいおやつを提供いたしました。そして、16日(木)には、フラダンスのボランティアの方々が来てくださり、一緒にダンスを踊ったり、職員も輪に入ったりと大いに盛り上がりました。8月も夏のイベント盛りだくさんです。お楽しみに!



＜8月の予定＞

8日(土)納涼祭
6日(木)、25(火)アイスの日

10日(月)スイカ割り大会
21日(金)おやつパーティー
26日(水)たるそうめんパーティー



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。



デイサービスセンター1日無料体験・見学受付中!!

◎ 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。

8月10日(月)から9月9日(水)の献立

日付	朝	昼	夕	日付	朝	昼	夕
8/10 (月)	鶏の信田煮 磯和え	親子煮 マカロニのスープ煮 なめ茸和え	麻婆茄子 中華炒め 大根とワカメの酢の物	26 (水)	白菜と海老の中華煮 おろし和え	さばの竜田揚げ 吹き寄せ野菜 ハリハリ漬け風	肉団子の五目煮 アスパラのバター醤油炒め 柚子和え
11 (火)	柚子おろし肉団子 カリフラワー土佐和え	スパイシー唐揚げ 高菜炒め ツナ和え	ホッケの塩焼き 切り昆布の煮物 胡瓜の和え物	27 (木)	高野豆腐の含め煮 いんげんの和え物	エビピラフ 豆腐の和風あんかけ ピーチムース	回鍋肉 ほうれん草ソーテー 水菜サラダ
12 (水)	ソーセージソーテー 金平	ハヤシライス 青梗菜の炒め煮 オレンジ	鶏肉の中華風照り焼き 野菜の中華煮 モロヘイヤの和え物	28 (金)	いわし生姜煮 小松菜のおかか和え	セレクトメニュー A ネバネバ丼 B 冷やし中華	鶏の照焼き 青梗菜の和え物 三色煮豆
13 (木)	チキンボールの土佐煮 菜の花のお浸し	チンジャオロース しゅうまい ナムル	松風焼き 花野菜の洋風煮 りんご	29 (土)	納豆 大根と青菜のお浸し	魚のムニエル トマトソースがけ 厚揚げ煮 シーザーサラダ	筑前煮 中華炒め 漬物
14 (金)	さんま蒲焼 おかか和え	かやくご飯 魚の照り焼き 白菜の煮浸し 辛子和え	鶏のねぎ塩焼き 根菜煮 しそ昆布	30 (日)	はんぺんの煮物 なめ茸和え	アジ香味焼き 炒め煮 菜の花和え物	チーズ入りオムレツ キャベツのコンソメ煮 ごま昆布
15 (土)	里芋そぼろ煮 梅和え	三色丼 五目豆煮 マカロニサラダ	柳川風 ザーサイ炒め たいみそ	31 (月)	ハムソーテー いんげんと人参のナムル	夏野菜カレー ツナサラダ バナナ	鶏の梅肉焼き 大根の千切り炒め ポン酢和え
16 (日)	厚揚げ煮物 オクラおかか和え	鶏バブリカ焼き さつま芋レモン煮 いんげんのくろみ和え	さばのおろし煮 野菜の中華煮 昆布豆	9/1 (火)	豆腐真丈 きやべつのゆかり和え	散らし寿司 含め煮 わさび和え	ホッケの塩焼き 味噌煮 和え物
17 (月)	ちくわの土佐煮 小松菜としらす和え	サワラの幽庵焼き 野菜と大豆の甘辛煮 浅漬け風	麦とろご飯 肉豆腐 花野菜サラダ	2 (水)	小松菜の煮浸し ひじき煮	鶏のおろしソースがけ 炒め煮 ピーチムース	柳川風煮 もやし炒め 梅びしお
18 (火)	野菜卵とじ おからサラダ	スタミナ丼 シーフードサラダ 洋梨	魚のバター醤油焼き なべしぎ つぼ漬	3 (木)	焼きビーフン ピーナッツ和え	サーモンフライ 五目豆煮豆 ポテトサラダ	炒り豆腐 青菜の豚の炒め物 しそ昆布
19 (水)	豆乳まる揚げ 塩昆布和え	山菜おろしそば じゃが芋たらこ炒め かくや和え	しぐれ煮 蓮根こんにゃく煮 きのこ胡麻醤油和え	4 (金)	二色パン オムレツ バターソーテー	豚の生姜炒め オイスター炒め さつま芋サラダ	魚のにんにく醤油焼き 里芋の胡麻煮 春雨サラダ
20 (木)	納豆 切干大根	チキンカツ かぼちゃの煮物 漬物	魚の味噌焼き 煮浸し 煮豆	5 (土)	納豆 菜の花の辛し和え	魚の磯部焼き じゃが芋土佐煮 かくや和え	肉団子と白菜の煮物 魚肉ソーセージソーテー 漬物
21 (金)	二色パン オムレツ マヨサラダ	ボークカレー 海藻サラダ カスタードプリン	豆腐の旨煮 ピーマンのじゃこ炒め みぞれ酢和え	6 (日)	卵とじ カリフラワーのおかか 和え	鶏肉ピザ焼き きのこのベーコンソーテー 青じそドレッシング和え	アジの味噌焼き 厚揚げ煮 桜エビのお浸し
22 (土)	さんま蒲焼風 もやしと人参のサラダ	照焼きハンバーグ いんげんの甘辛炒め ポテトサラダ	味噌煮込み きのこ野菜炒め のり佃煮	7 (月)	さんま蒲焼 小松菜の煮浸し	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 すき焼き風 金平牛蒡
23 (日)	ニラ玉 小松菜のお浸し	アジフライ じゃがいもそぼろ煮 黄桃	鶏の香草パン粉焼き 金平牛蒡 梅びしお	8 (火)	そぼろ入りほうれん草炒め お浸し	親子焼き なると煮 海苔和え	赤魚の煮付 刻み昆布のやわらか煮 ポン酢和え
24 (月)	さつま揚げ煮 柚子ドレッシング和え	野菜炒め 茄子の味噌炒め みかんヨーグルト	タラのマヨネーズ焼き ひじき煮 ゆかり和え	9 (水)	いわしゴマ味噌煮 揚げなす煮	鶏のねぎ塩炒め 麻婆茄子 梨	豚ニラ炒め エビ入りソーテー たいみそ
25 (火)	ひき肉の炒め煮 しらす和え	ゆかりご飯 チキンマスタード焼き ぜんまい炒め煮 梅和え	魚のピカタ きのこベーコンのソーテー 黄桃	※記載されている他に御飯と味噌汁が付きます。 都合により献立が変更になる場合もございます。ご了承ください。			

～脱水予防について～

私たちの体は、体重に対して約60%の水分を体液として蓄えています。水分の経口摂取量の低下や発汗、下痢、嘔吐、多尿などによる水分排泄量の増加で体内の水分量のバランスがくずれずると脱水症になってしまいます。

★脱水症のサイン

- ①握手してみる→脱水症になると、血液は生きていく上で重要な臓器に集まります。そのため、手足等には血液がいかず、冷たくなります。
- ②舌をみる→脱水症になると、口の中の唾液が減少してきます。舌の表面も乾いてきます。
- ③親指の爪の先を押してみる→赤みが戻るのに3秒以上かかれば脱水疑い。(指先は血管が細く、変化が出やすいため)
- ④皮膚をつまんでみる→つままれた形から3秒以上戻らないと脱水疑い。(脱水では水分が減り、皮膚の弾力性がなくなるため)
- ⑤脇の下を確認する→通常脇の下は汗による潤いがありますが、脱水になると汗が出なくなり、脇の下が乾燥します。

★脱水予防のポイント

のどの渇きは脱水が始まっている証拠であり、渇きを感じてから水を飲むのではなく、渇きを感じる前に水分を摂ることが大事です。水分が不足しやすい、就寝の前後、スポーツの前後・途中、入浴の前後、飲酒中あるいはその後等にこまめに水分を摂ることが重要です。また食事をきちんととることも大切です。適切な水分補給で暑い夏を元気に過ごしましょう!

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/
seikoen/index.html

いつでもご見学・相談を
お受けしております