10月号　令和8年度　NO.221

高萩聖孝園だより

社会福祉法人 愛孝会　高萩聖孝園
〒318-0004 高萩市上手綱２番地
TEL 0293-44-6222　FAX 0293-44-6223
・特別養護老人ホーム　・ショートステイ
・居宅介護支援センター　・デイサービス
http://www.aikohkai.or.jp/seikoen/index.html

秋冷の候、朝夕は少しずつ涼しくなり、秋の深まりを感じる季節となりました。皆様はいかがお過ごしでしょうか。
10月はインフルエンザの予防接種も始まる時期となります。これから気温が下がり体調を崩しやすくなる季節ですので、体調管理に気を付けながら元気にお過ごしいただけるよう努めてまいります。
これからも皆様が穏やかな毎日を過ごしていただけるように日々の健康管理に配慮しながら、安心して生活できる環境づくりに努めてまいります。

今月の行事予定
バスハイク
（日にち未定）
随時、各ユニットにて誕生会などを開催

敬老会

21日(月)に地域交流ホールにて**敬老会**を開催し、喜寿、米寿、100歳以上のご長寿の皆様のお祝いをいたしました。日頃の感謝の気持ちを込めて、職員から皆様へプレゼントをお渡ししました。プレゼントを受け取られた皆様からは笑顔が見られ、心温まる時間となりました。これからも末永くお元気で、笑顔あふれる毎日をお過ごしいただけますよう、皆様のご健康とご長寿を心よりお祈りいたします。










ユニットレク

今月は四の丸をご紹介します。 **14日(月)**に9月の誕生会を兼ねてフレンチトーストパーティーを実施しました。職員が作った焼きたてのフレンチトーストを皆さんに召し上がっていただき、「出来立てはやっぱり美味しいね！」「昔よく作ったよ。」等と笑顔が見られ、甘い香りに包まれながら和やかで楽しいひとときを過ごすことができました。これからも色々なレクリエーションを計画し、皆さんの笑顔あふれる時間を大切にしていきますので楽しみにしていてください。








デイサービスセンター

11日(金)に「射的大会」を行ないました。納涼祭にてご家族に参加して頂いた射的が好評でしたので、今回はご利用者の皆様に参加して頂きました。的のペットボトルを倒そうと真剣に狙っていました。応援にも熱が入り、大きな声がいっぱい聞かれました。なかなか倒れない的に一喜一憂しながら、「お祭りではよくやってたね」等の声も聞かれ、ちょっとした景品も用意し、大変盛り上がった射的大会になりました。






16日(水)に「敬老会」を行ないました。米寿、卒寿等の長寿のお祝いをいたしました。また、今年は当日利用ではなかったものの100歳の方もおり、皆さんとお祝いすることが出来ました。「元気の秘訣は？」等の質問に「いっぱい食べる事」「笑うこと」等と答えていました。その後ゲームを行ったり、手作りのおやつを召し上がっていただきました。敬老の日のプレゼントもお渡しし、楽しい敬老会になりました。






10月の行事予定
10日(土)　茶碗蒸し作り
15日(木)19日(月)
運動会
23日(金)　すいとん汁作り
27日(火)28日(水)
芋掘りゲーム

無料体験・見学
☆ 受付中 ☆

随時、ご利用受付中です。
お気軽にご連絡下さい！
TEL：0293-44-6222
担当：篠原・大友

営業日：月～土（9：00～16：00）
対象者：事業対象者、要支援１～要介護５

<お願い>　現在、行なっておりますお部屋内での面会は今年度10月末日までになります。**11月より「窓越し面会」へ変更になります。**ご了承ください。面会は事前予約制になりますので、ご不明なこと、詳細については同封しております「面会について」の書面をご確認ください。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

予定献立（10/10～11/9まで）

日付	朝	昼	夕
10/10（土）	味付き肉団子 ほうれん草の白和え	白身フライ きのことささみのソテー フルーツ	チンジャオロース 麻婆春雨 菜の花のマヨ和え
10/11（日）	根菜の煮物 インゲンくるみ和え	豚肉の梅炒め 大根の煮物 チーズ入りサラダ	スパニッシュオムレツ しらたきたらこ炒め フルーツ
10/12（月）	お魚ソーセージ入りソテー 梅和え	照り焼きハンバーグ こんにゃくのピリ辛煮 マカロニサラダ	魚の香草パン粉焼き 豆腐チャンプルー 昆布佃煮
10/13（火）	ニラ玉 焼きビーフン	肉うどん エビしゅうまい メロンムース	赤魚の煮付け じゃがいもの甘味噌掛け 昆布豆
10/14（水）	ミートボール なめたけ和え	アジのごま味噌焼き 豚肉と薩摩芋の炒め 菜の花の辛し和え	鶏肉のママレード焼き バター醤油ソテー のりの佃煮
10/15（木）	はんぺんバター焼き 磯和え	わかめごはん 青菜と豚肉の炒め物 わさび醤油和え	麻婆茄子 里芋の千草あんかけ ザーサイ
10/16（金）	炒り卵 モロヘイヤおかか和え	中華丼 小松菜のおかか和え オレンジゼリー	焼き肉風 きんぴらポテト うぐいす豆
10/17（土）	納豆 切り干し大根煮	魚のムニエル マカロニソテー ドレッシング和え	中華風卵炒め 細切り昆布の煮物 チョレギサラダ
10/18（日）	ツナじゃが ほうれん草の和え物	ゆかりごはん 山椒炒め 厚揚げの高菜炒め	魚の西京焼き じゃがいものそぼろ煮 漬物
10/19（月）	いわしの梅しそ煮 おろし和え	タンドリーチキン ジャーマンポテト ナムル	魚のマヨネーズ焼き 青菜の炒め物 たいみそ
10/20（火）	二色パン オムレツ ほうれん草のバターソテー	チキンカレー ツナサラダ りんごヨーグルト	ロールキャベツ ピーマンとじゃこの炒め物 おひたし
10/21（水）	がんもどきの煮物 塩昆布和え	チキン南蛮 春雨中華煮 キャベツのサラダ	アジのカレームニエル 中華サラダ フルーツ
10/22（木）	納豆 ブロッコリー白ごま和え	タンメン しゅうまい ぶどうゼリー	ツナオムレツ 里芋の胡麻味噌和え 漬物
10/23（金）	目玉焼き キャベツのしその実和え	チキンカツ きのこソテー 温野菜のサラダ	八宝菜 きくらげ入り中華炒め 菜の花の辛し和え
10/24（土）	えび団子の煮物 しらす和え	魚の生姜煮 ぜんまい炒り煮 ほうれんそうサラダ	ポークケチャップ さつま揚げの煮物 なすのずんだ和え
10/25（日）	ウインナー 金平大根	海老のチリソース 中華風煮浸し かぼちゃサラダ	肉野菜炒め 青菜とコーンのサラダ 昆布豆

日付	朝	昼	夕
10/26（月）	豆乳まる揚げ煮 オクラおかか和え	栗ご飯 豚肉梅照り焼き ひじきの煮物	ホッケ塩焼き 切り昆布の煮物 漬物
10/27（火）	肉団子黒酢あん ナムル	鰆のねぎ味噌焼き 豆腐カニあんかけ クルトン入りサラダ	松風焼 かぼちゃのそぼろ煮 柚子香和え
10/28（水）	イワシのおかか煮 しらすおろし	セレクトメニュー A：鶏そぼろ丼 B：おかめうどん・そば	トマトハンバーグ 野菜炒め フルーツ
10/29（木）	桜エビの煮びたし そぼろかけ	ぶりの照り焼き 揚げ茄子のみぞれかけ 大豆サラダ	筍入り卵とじ 筑前煮 きゅうりの酢の物
10/30（金）	信田煮 ずんだ和え	えびチャーハン 麻婆豆腐 南瓜のババロア	魚の野菜ポン酢かけ 青梗菜のソテー 梅びしお
10/31（土）	納豆 野菜炒め	ハヤシライス コールスローサラダ 桃ヨーグルト	肉じゃが ほうれん草のお浸し 昆布佃煮
11/1（日）	里芋そぼろ煮 青菜の生姜和え	フライ盛り合わせ シーザーサラダ フルーツ	タラのちゃんちゃん焼き ブロッコリーカニあんかけ 酢の物
11/2（月）	さつま揚げの煮物 梅ちぎり和え	鶏肉の中華炒め 焼きビーフン インゲンの胡麻和え	豆腐のうま煮 和風サラダ とろろ芋
11/3（火）	茄子カレー炒め もやしの和え物	カレイのムニエル 豆腐キノコあんかけ 漬物	酢豚風 ピーマンのじゃこ炒め 漬物
11/4（水）	はんぺん卵とじ 小松菜のおかか和え	ミートローフ ナポリタン オレンジゼリー	しぐれ煮 辛子和え 煮豆
11/5（木）	白菜とエビ団子の煮物 卵の花	菜飯 鯖の塩焼き ベーコン入りソテー	千草焼き きのこのソテー 海苔の佃煮
11/6（金）	厚揚げ煮 なめたけ和え	ポークカレー ごぼうサラダ ヨーグルト苺ソース	サバの塩焼き じゃが芋の甘味噌掛け 土佐和え
11/7（土）	コンソメ煮 きんぴらごぼう	回鍋肉 中華風炒め 白菜レモン和え	豚味噌炒め 切り昆布煮 しその実和え
11/8（日）	にら炒め くるみ和え	ほうとう風うどん ツナサラダ バナナ	チンジャオロース 水餃子 ザーサイ
11/9（月）	イワシの梅煮 菜の花のくるみ和え	酢豚風 春巻き 華風和え	和風ミートローフ インゲンの生姜和え フルーツ

※記載されている他に、ご飯と味噌汁が付きます。
都合により献立が変更になることがあります。ご了承下さい。

今月は**「かぼちゃ」**についてです。
かぼちゃにはβーカロテン、ビタミンC、ビタミンEが含まれています。特にβーカロテンは体内でビタミンAに変わり皮膚や粘膜の健康維持に役立ちます。また、ビタミンCやビタミンEには抗酸化作用があり体内で過剰になった活性酸素による細胞へのダメージを抑える働きがあります。さらにかぼちゃには食物繊維も含まれ、おなかの調子を整える働きがあります。煮物やスープ、サラダやお菓子など様々な料理で楽しむことができます。
10月31日はハロウィンです。ハロウィンは、もともと秋の収穫を祝う風習が由来のひとつとされています。秋の味覚であるかぼちゃは、ハロウィンを代表する食べ物としても親しまれています。

管理栄養士　斉藤　優衣

セレクトメニュー



9月のセレクトメニュー
A、オムライス
B、ジャージャー麺でした。
皆さん、迷いながら選んだものを美味しそうに召し上がっていました。

松花堂弁当



9月20日は松花堂弁当でした。
ゆかりご飯、サワラの南部焼き、根菜煮物、からし和え、清まし汁を美味しく頂きました。ごちそうさまでした。