

秋の気配が感じられる季節になり、季節の変わり目で昼夜の寒暖差もできています。入居者様・ご家族の皆様におかれましては、コロナ感染予防に加え、風邪等の体調不良にご注意ください。  
今月18日(日)には聖孝園3大行事の1つ、敬老会を開催します。喜寿・米寿・白寿・最長寿を迎える入居者様には、ちゃんちゃんこを着ていただき、記念撮影を行います。職員からの出し物もあるので楽しみにしてください。



今年も屋内で開催しました

特養

「第21回 納涼祭」

8月21日、今年で21回目となる『納涼祭』を開催しました。今年も新型コロナウイルス感染予防と猛暑による熱中症を考慮し、食堂ホールでの開催とさせていただきます。  
屋台では、なつかしさを感じさせる新メニューの「ソース煎餅」が好評でした。また定番の焼き鳥やかから揚げなど、お祭りの風物詩をお腹いっぱい楽しめました。



職員による「ソーラン節」も披露されました。元気いっぱい、迫力のある踊りをお楽しみいただけたのではないかと思います。手拍子をしたり、一緒に踊って下さるご利用者様もおられ、大変盛り上がりしました。  
今年も規模を縮小しての開催となってしまいましたが、大盛況で納涼祭を開催することができました。



<9月の予定>  
18日(日) 敬老会 25日(日) 誕生会

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。

◎ 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。

グループホーム

「ブルーベリー狩り」

8月25日、田所農園の田所さんからお声掛け頂き、ブルーベリー狩りに行ってきました。赤紫色のきれいな実を皆さん夢中で摘み、「自分たちで採ったのはおいしいわ」と甘い実を食べる手が止まらない様子でした。初めて参加された入居者様は「外に出てこういう体験が出来るのはいいね!」と笑顔で話され、今回摘んできたブルーベリーは、おやつに美味しくいただきました。  
21日には納涼祭を行い、グループホーム内に屋台を設置し、お祭り気分を楽しんでいただきました。レクリエーションで歌やゲームを楽しみ、日立音頭をみんなで元気いっぱい踊った後、焼きそばやたい焼、ソース煎餅等、それぞれ好きな物を屋台でお買い物をして、楽しく和気あいあいお話をしながらみんなでいただきました。



<9月の予定> 3日(土)新館誕生会 18日(日)敬老会  
15日(木)おやつ作り 20日(火)大型バスハイク

デイサービス

「8月のデイサービスより!」

8月20日、年に一度の大行事である夏祭りを多目的ホールにて開催しました!綿あめ・かき氷・たいやき・あんみつの他、輪投げやヨーヨー釣りなど数多くの屋台をご用意し、最後には職員総出によるソーラン節踊りを披露しました。後日、利用者様から「踊りは圧巻だったよ」「来年も参加したいなあ」との声がありがとうございました。  
8月はその他にも、たるソーメンや涼しさそそる和パフェ、アイスキャンディーなど、猛暑を乗り切るメニューを堪能されました!夏の風物詩のスイカ割り、スイカの重さ当てから始まり、スイカ割りも大変盛り上がりしました。デイサービスで楽しい夏を過ごすことができました😊



<9月の予定> 6日(火) すいとんパーティー  
8日(木) かきわりアイス  
14日(水) パナナクレープ  
23日(金) おはぎパーティー  
日本舞踊(職員)

8日(木)、29日(木) 作業療法士 吉田先生来園  
19日(月)～24日(土) 敬老会週間

9月10日(土)から10月9日(日)の献立

日付	朝	昼	夕	日付	朝	昼	夕
9/10(土)	二色パン ウインナーソーテー 白菜のスープ煮	さばの味噌煮 ひじきの炒め煮 梨	豚キムチ炒め ナムル 胡瓜の漬物	26(月)	肉団子の旨煮 胡麻和え	さばの竜田揚げ ポテトサラダ オレンジ	ソナオムレツ きのこベーコンのソーテー 昆布佃煮
11(日)	いなり煮 ほうれん草ごま和え	おろしそハンバーグ えびサラダ なすの漬物	鮭のちゃんちゃん焼き 中華炒め 白いんげんの煮豆	27(火)	カニの高野豆腐煮 おかつ炒め	カツカレー 豆腐サラダ パインヨーグルト	海老のチリソース なすのオイスター炒め キャベツのピーナッツ和え
12(月)	いわし梅しそ煮 土佐和え	五目冷やし中華 シュウマイ オレンジ	かに玉 里芋そぼろあんかけ 冷奴	28(水)	卵とじ煮 ゆかり和え	あさりご飯 肉じゃが コールスローサラダ うぐいす豆	赤魚バター醤油焼き ぜんまい炒め煮 おろし和え
13(火)	納豆 野菜ソーテー	八宝菜 春巻き 中華和え	さわら西京焼き 南瓜のいとこ煮 白菜の漬物	29(木)	納豆 野菜炒め	メバルの西京焼き 山羊とオクラの わさび醤油和え なすの漬物	豚肉と玉ねぎの卵とじ ひじきの煮物 洋梨
14(水)	厚焼き卵 さつま揚げの煮物	赤魚の揚げ煮 シーソーテー 山芋サラダ	豚肉の中華炒め ツナサラダ 白桃	30(金)	二色パン ソーセージソーテー 白菜の洋風煮	セレクトメニュー A五目散らし寿司 Bけんちんうどん、そば	ハンバーグきのこソース ナポリタン 黄桃
15(木)	里芋のそぼろ煮 ほうれん草ごま和え	スタミナ丼 シーザーサラダ キウイフルーツ	タラの甘酢あんかけ 大学芋 菜の花の辛し和え	10/1(土)	いわしおかつ煮 金平大根	鶏の唐揚げ マカロニサラダ 卵豆腐	アジの胡麻味噌焼き じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草のなめ茸和え
16(金)	野菜角煮 ポトフ	カレイのみぞれ煮 パンパンジー パン	鶏の梅しそ焼き エビと青梗菜のソーテー なすの漬物	2(日)	花五目卵巻 大根のそぼろ煮	鮭のポテマヨ焼き 豆腐の千草あんかけ りんご	鶏の照り焼き フロッキーの かに風味あんかけ 胡瓜の酢の物
17(土)	ツナの炒め物 ほうれん草おかつ和え	チキンカツ煮 パンサンサー バナナ	鮭のバター焼き きのこ野菜炒め つぼ漬け	3(月)	ハムソーテー オクラおかつ和え	ささみの黄金揚げ 大根とさつま揚げの煮物 しば漬	麦トロゴ飯 赤魚の煮付 和風サラダ
18(日)	納豆 卵の花	お赤飯 天ぷら、茶碗蒸し かに入り冬瓜の煮物	牛皿 里芋の田楽 胡瓜漬(青かつば)	4(火)	あさりの柳川風 ほうれん草の白和え	ほっけの塩焼き 豚肉とさつま芋甘辛炒め キウイフルーツ	回鍋肉 じゃこ炒め ナムル
19(月)	はんぺん卵とじ 中華ソーテー	ポークカレー 大豆サラダ いちごヨーグルト	赤魚の七味焼き ぜんまい炒め煮 黄桃	5(水)	納豆 切干大根炒め煮	チャーシュー麺 餃子 杏仁豆腐	牛肉のしぐれ煮 辛子和え 金時豆
20(火)	豚肉ソースソーテー もやしの梅和え	あじの南蛮漬け 高菜炒め 梨	焼肉 ポテトサラダ 白菜のレモン和え	6(木)	目玉焼き キャベツの梅和え	たらの唐揚げおろしソース 大学芋 ほうれん草のバター炒め	千草焼き じゃが芋の甘味噌がけ なすの漬物
21(水)	二色パン とろっとオムレツ コンソメ煮	ビーフ&クリームコロッケ 切り昆布の炒め煮 即席漬	ぶりの照り焼き なすの味噌炒め みかん	7(金)	厚揚げ煮 なめ茸和え	カツ丼 さつま芋のレモン煮 梨	さばの塩焼き 筑前煮 土佐和え
22(木)	さんまの甘露煮 切干大根炒め煮	鶏南うどん カニカマロール ごまプリン	チンジャオロース 金平牛蒡 オクラのわさび醤油和え	8(土)	にしんの甘露煮 金平牛蒡	ドライカレー 中華サラダ フルーツポンチ	豚味噌炒め 切り昆布の炒め煮 しその実漬
23(金)	あさり大根煮 おろし和え	牛肉の山椒炒め ツナサラダ 甘夏みかん	ほっけの塩焼き 南瓜のえびあんかけ 白菜の漬物	9(日)	ニラ玉 くるみ和え	ミートローフ ポテパスサラダ バナナ	カレイの梅煮 麻婆春雨 菜の花の辛子和え
24(土)	納豆 ひじきの煮物	わかめご飯 鮭の塩焼き 高野豆腐の含め煮 金時豆	肉じゃが バスタサラダ 里芋ごま味噌和え	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。			
25(日)	温泉卵 ツナと野菜煮	鶏肉のピザ焼き 春雨サラダ りんごのコンポート	かれいの煮付 おでん風 梅干し				

今月は「あさり」について

～あさは春と秋に産卵するため3・4月と9・10月が旬～

★栄養と働き★

赤血球を作るために欠かせないビタミンB12と鉄が豊富で、貧血予防に効果があります。またビタミンB12には末梢神経の機能を正常に保つ働きもあり、眼精疲労や肩こりの解消にも役立ちます。味覚を正常に保つ亜鉛や、動脈硬化予防に効果があるタウリンなども多く含まれています。

★おすすめの食べ方★

煮汁には旨味成分や栄養素がたくさん含まれているため、味噌汁など煮汁ごと食べられる料理が良いです。また、貧血予防に効果的な鉄は体に吸収されにくい栄養素ですがビタミンCと一緒に摂ることで吸収率がアップするため、ビタミンCが多く含まれるパプリカやブロッコリー、菜の花と一緒にバスタなどにするのもおすすめです。

当園でも9月にあさりご飯を提供予定です! 前回は好評だったので、今回も楽しみにしてください!

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

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。