

社会福祉法人 愛孝会  
福祉の森 聖孝園  
**ふれあい通信**  
令和6年(2024年) NO.271  
**12月号**

12月に入り、一気に寒い日が続くようになりました。外へ出ればクリスマスムードも高まり、とても華やかです。聖孝園でもクリスマスの飾りつけをし、クリスマス会を楽しみにしています。  
また、27日には餅つきと鏡餅つくりを行ない、新年会を迎える準備をしています。  
今年も1年、入居者の皆様やご家族様には大変お世話になりました。何かと忙しい年の暮れではありますが、健やかなる新年をお迎えになられますようお祈り申し上げます。



12月10日(火)から1月9日(木)の献立

日付	朝	昼	夕	日付	朝	昼	夕
12/10(火)	ほうれん草炒め 昆布豆	鶏の南蛮漬け はんぺんの漬物 チーズ入りサラダ	五目豆腐 洋風煮 漬物	26(木)	納豆 ほうれん草のお浸し	チンジャオロース 鶏肉とじゃが芋の味噌煮 ピーナッツ和え	ツナポトフ チーズ入りサラダ パインアップル
11(水)	卵とじ 大根サラダ	タンダーリーチキン ジャーマンポテト 華風和え	魚のにんにく醤油ソテー 塩炒め 洋梨	27(金)	鶏そぼろ信田 オクラの和え物	醤油ラーメン しゅうまい バナナ	さばの幽庵焼き 白菜のひき肉煮 モロヘイヤのお浸し
12(木)	豆乳まる揚げ 小松菜とじゃこの炒め煮	きつねうどん 大根旨煮 抹茶パバロア	ホッケの塩焼き 野菜コンソメ煮 ドレッシング和え	28(土)	豆腐真丈 揚げなすポン酢	フライ盛り合わせ 中華風炒め 野菜サラダ	五目煮 きのこベーコンソテー 白桃
13(金)	さんま蒲焼 柚子和え	千草焼き 高野豆腐含め煮 ハリハリ漬風	肉じゃが 野菜ソテー なめ茸和え	29(日)	厚焼たまご 煮浸し	キーマカレー ピーナッツ和え りんご	鶏肉と野菜の煮物 大根田楽 漬物
14(土)	がんもの煮物 いんげんの マヨネーズ和え	メンチカツ 田舎煮 柚子ドレッシング和え	ウイナーソテー 金平 水菜サラダ	30(月)	ソナソテー しらす和え	セレクトメニュー A中華丼 B味噌煮込みうどん・そば	あじ塩焼き 切り昆布の煮物 キャベツの胡麻和え
15(日)	ちくわの土佐煮 海苔和え	ゆかりご飯 魚の味噌焼き 炊き合わせ 辛子マヨ和え	柳川魚煮 しらたきの甘辛煮 かくや和え	31(火)	さんま煮付 梅和え	とんかつ いんげんの金平 さつま芋サラダ	鶏肉の甘辛焼き 切干大根とひじきの煮物 漬物
16(月)	野菜卵とじ オクラ梅和え	しめじ御飯 フリの照り焼き 胡麻煮しめ 生姜醤油和え	ポークチャップ カレー炒め パインアップル	1/1(水)	がんもの煮物 紅白なます	お節料理	牛皿 里芋の柚子味噌かけ 黒豆
17(火)	いわしおかか煮 ほうれん草ソテー	チキンカレー 和風スパゲティサラダ キウイフルーツ	豚肉ときのこのクリーム煮 ビーフン炒め 青梗菜ツナ和え	2(木)	ニラ玉 野菜大豆煮	五目散らし寿司 さばの梅味噌焼き 菜の花の辛し和え	豚の生姜焼き なべしぎ りんご
18(水)	納豆 野菜炒め	回鍋肉 豆腐のかに風味あんかけ クルトンサラダ	魚のピカタ 刻み昆布のやわらか煮 うずら豆腐	3(金)	いなり煮 卵の花	松風焼き 五目炒め とろろ	カレイの魚田 じゃが芋の金平 大根のゆかり和え
19(木)	里芋そぼろ煮 お浸し	酢鶏 きのこソテー ひじきサラダ	魚の照り焼き 小松菜の洋風煮浸し マンゴー	4(土)	炒り卵 ツナ和え	チキンカレーライス シーザーサラダ プリン	ホッケの塩焼き 和風サラダ のり佃煮
20(金)	はんぺんバター焼き 煮浸し	豚の生姜焼き 磯辺揚げ 和え物	鶏の治部煮 ツナ和え 金時豆	5(日)	いわしの梅煮 キャベツの塩昆布和え	煮込みハンバーグ ポテトサラダ パインアップル	エビのチリソース ナムル なすの漬物
21(土)	いわし梅しそ煮 甘酢和え	海老玉丼 水餃子 黒ゴマプリン	吉野煮 南瓜のそぼろあん ねりうめ	6(月)	肉団子の黒酢あんかけ モロヘイヤのお浸し	チャーシュー麺 えびしゅうまい キウイフルーツ	タラの味噌マヨ焼き じゃが芋と さつま揚げの煮物 ほうれん草の胡麻和え
22(日)	じゃが芋金平鶏そぼろ 仕立て お浸し	魚のムニエルきのこソース たらこ炒め 春雨とわかめの和え物	豆腐の旨煮 青菜の炒め物 黄桃	7(火)	納豆 キャベツとコンビーフ のソテー	七草粥 フリ大根 さつま芋と豚肉の甘辛炒め たくあん	焼き餃子 金平牛蒡 みかん
23(月)	さつま揚げおろし煮 野菜ビーフン	白身魚カツ マゼアンサラダ 苺パバロア	親子焼き ピーマンのじゃこ炒め たいみそ	8(水)	中華あんかけ玉子 もやしとピーマンのソテー	豚井 レンコン煮 ビーンズサラダ	鱈の塩焼き 小松菜のお浸し しば漬け
24(火)	二色パン とろっとオムレツ 和風サラダ	煮込みハンバーグ かぼちゃの小倉煮 漬物	メバルの西京焼き 厚揚げの甘辛煮 もやし煮浸し	9(木)	竹輪の土佐煮 野菜ソテー	赤魚の煮付け ごぼう甘辛炒め 山芋サラダ	麻婆茄子 卵豆腐 金時豆
25(水)	肉団子の中華煮 いんげんソテー	クリスマス会	鶏の梅照り焼き じゃこ煮 小松菜辛し和え	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。			

特養

『寿司パーティー』

11月14日、皆様お楽しみな毎年恒例行事「寿司パーティー」を特養、グループホーム、デイサービスで開催しました。寿司職人の方をお招きして、新鮮なネタでお寿司を握っていただきました。マグロやサーモン、エビなど王道のネタの他にトマトやナスといった変わった寿司ネタが出てくるのが聖孝園ならではの楽しみ。「たくさん食べたい!」「私はサーモン! ナスもトマトもいいな!」など、お寿司を配る職員にはたくさんの方が追いつかないほどの大盛況! 色々な種類のお寿司を目で見ても楽しみ、存分に味わい、目もお腹も大満足な時間となりました。



<12月の予定>  
15日(日) 誕生会 25日(水) クリスマス会 27日(金) 餅つき

グループホーム

『紅葉狩り』

11月28日、車窓から色づいた山々の風景を楽しみながら田所農園へ紅葉狩りに向かいました。到着すると、赤や黄色に色づいた大きな木々がキラキラと輝いており「わあー綺麗!」と皆さんしみじみと眺めていらしゃいました。また、地面には、真っ赤なもみじの絨毯ができており、「凄いねー。なかなかこんな見られないね」と感激されておりました。紅葉をバックに記念撮影を行った後、ゆっくりとお茶を楽しみました。青い空ともみじの色彩がとても美しかったです。澄んだ空気と美しい山々に癒され心も体もリフレッシュされた一日となりました。



<12月の予定>  
17日(火) 鍋パーティー  
25日(水) クリスマス会  
30日(月) そば打ち  
31日(火) フラワーアレンジメント

デイサービス

『11月のデイサービス』

聖孝園に上る坂道の紅葉も色鮮やかになりました。坂道を通るたびに自然の美しさにうっとりします。  
11月のデイサービスでは、甘くて温かいホットケーキ作りやデイサービス自慢のたこ焼き作りなど、皆様から大好評の行事をたくさん行ないました。  
また、クリスマスシーズンに向けて、皆様で協力してクリスマスの壁紙作りも行ないました。クリスマス週間、クリスマス会にデイルームに飾りますので楽しみにしてください! よいよ12月師走です。12月も皆様に楽しんでいただける行事を用意して皆様を心よりお待ちしております!



<12月の予定>  
14日(土) スイーツパーティー  
20日(金) 鍋パーティー  
23日(月)~28日(土) クリスマス週間  
25日(水) クリスマス会  
30日(月) ビンゴ大会  
5日(木)、26日(木) 作業療法士 吉田先生来園

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。

冬至に用いられるかぼちゃとゆずについてご紹介~12/21は冬至~

管理栄養士 江連 晴美

○かぼちゃ○

かぼちゃにはビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれており、風邪予防に効果があるため、冬に食べたい野菜です。本来夏が旬のかぼちゃですが、夏に採ったものを貯蔵しておくことで冬至のころには甘みが増し、美味しく食べられるため栄養面と美味しさから、冬至にかぼちゃを食べる習慣がひろまったと考えられています。

○ゆず○

冬至にゆず湯に入るのは、運を呼び込む前に体を清めるという意味があるそうです。強い香りで邪気を祓うといわれています。また、ゆずは実るまでに長い年月がかかるので、長年の苦労が実りますようにとの願いも込められています。ゆずには血行促進による冷えの緩和やリラックス効果があります。ゆずにはビタミンCが豊富にふくまれており、免疫力を高める効果があります。ゆず鍋などを食べて温まるのもおすすめです。

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・ご相談  
お受けしております