



梅雨入りしたのも束の間、日々気温が高く、例年以上の暑さが続いています。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過しています。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。今年度の納涼祭もご家族様のご参加が可能となっております！皆様に楽しんでいただけるよう準備を進めていますので楽しみに！



特養

「居酒屋喫茶」

6月19日、夕食の時間に「居酒屋喫茶」を開催しました！オードブル形式、バイキングで自由に取って食べていただきました。お稲荷さんやとんこつラーメン、おはぎ等大きすぎないサイズで沢山色々な種類を食べられることもあり、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。毎年人気なおはぎは早くなくなってしまうこともあり、「おはぎください！」の声も飛び交い、居酒屋ということで少しお酒も飲んでほろ酔い気分でした。食事を楽しみつつ行われたのはカラオケです！歌好き歌うま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と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(月)七夕
20日(日)誕生会
未定:ソフトクリーム会

グループホーム

「買い物ツアー」

「たかはら自然塾昼食ツアー」

6月は外出行事を2つ開催しました！
まず1つ目は「たかはら自然塾」へ昼食ツアーに出かけてきました。店内に入ると座席の近くに七夕の飾りがあり、食事が出来る間、短冊にお願いを書きながら待ちました。その後は皆で美味しい天ぷらうどんやそば、いなり寿司などを召し上がり、記念に写真をパシャリ。「とっても美味しかったね！」と大好評でした。
2つ目は買い物ツアーです。日上市滑川町の100円ショップ『ダイソー』へ行ってきました。お店に入ると、「100円で買える物がこんなに色々あるんだね！」とたくさんの品数にも驚いていました。何をかうか悩みながら店内を職員とまわり、欲しいものが決まったら...初めてのセルフレジを体験して購入しました。皆様、楽しくお買い物する事が出来て嬉しそうでした。



<7月の予定> 7日(月)七夕 13日(日)家族懇談会・懇親会

デイサービス

「6月のデイサービス」

梅雨入り宣言が出てから、雨らしい雨が降らず今年の梅雨はどこへやら？
6月のデイサービスは、1年に1回のお楽しみである紫陽花ツアーを開催！きららの里へ足を運び、今年は咲き揃った見事な紫陽花を目にすることができました。デイルーム室内では、梅雨のジメジメや高温にも負けず、暑さを吹き飛ばそう！ということでおやつ時間にアメリカンドック、クリームあんみつ、クリームソーダを提供させていただきました。今年の夏は皆さんで元気に暑さに負けないぞ！の気持ちでおやつ時間も楽しんでいただけたらと思っています。
そして最近の新しい試みとして利用者様によるファッションショーも開催！花紙で作ったステージを思い思いにポーズをとりながらモデルさんながら歩きました。皆さんとっても素敵でした♪



<7月の予定>

7日(月)~9日(水)七夕週間
10日(木)フラダンスボランティア来園
18日(金)絵手紙作り
23日(水)クリームあんみつパーティー
26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(木)から8月9日(土)の献立

日付	朝	昼	夕	日付	朝	昼	夕
7/10 (木)	厚揚げ煮 ブロッコリーごま和え	魚のムニエル えび団子の煮物 塩昆布和え	吉野煮 野菜ソテー たいみそ	26 (土)	豆乳がんと カリフラワーおかか和え	蒸し鶏柚子味噌がけ 炊き合わせ チーズ入りサラダ	魚のピカタ 春雨ソテー ザーサイ
11 (金)	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 (日)	はんぺん煮 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	筑前煮 じゃこ炒め 三色豆
12 (土)	厚焼き玉子 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 (月)	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	肉団子のコンソメ煮 バター醤油炒め 漬物
13 (日)	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 (火)	卵とじ 野菜大豆煮	セレクトメニュー A かき揚げ丼 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 (月)	納豆 和風サラダ	ハヤシライス シーザーサラダ 桃ヨーグルト	豚ニラ炒め さつま芋のオレンジ煮 酢の物	30 (水)	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	肉じゃが 切干大根の炒め煮 小松菜と油揚げの煮浸し
15 (火)	あじ生姜煮 柚子風味和え	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 (木)	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 和風サラダ	スペイン風オムレツ コンソメ煮 マンゴー
16 (水)	高野豆腐の含め煮 カニカマサラダ	冷やしきつねうどん 厚揚げ煮 バナナ	魚の香味焼き かぼちゃの甘煮 漬物	8/1 (金)	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 揚げなすポン酢かけ 生姜醤油和え
17 (木)	肉団子の中華煮 ほうれん草のお浸し	魚の酢豚風 磯辺和え コーヒーゼリー	肉じゃが 野菜炒め 中華サラダ	2 (土)	納豆 胡麻和え	夏野菜カレー ツナサラダ バナナ	鶏の梅肉焼き 大根炒め ポン酢和え
18 (金)	桜エビの煮浸し 和え物	タラのオーロラソース さつま揚げ甘辛煮 塩昆布和え	あぶ卵とじ 青菜の炒め物 胡麻醤油和え	3 (日)	いわし生姜煮 磯辺和え	白身魚トマトソース焼き ツナじゃが もやしサラダ	豆腐チャンプルー 野菜炒め みかん
19 (土)	ベーコンソテー 野菜サラダ	☆うなぎ蒲焼☆ なると煮 小松菜和え物	赤魚の生姜煮 根菜煮 みかん	4 (月)	さつま揚げ煮 和風サラダ	酢鶏 和風スパゲティ 菜の花辛子和え	さばの味噌煮 青菜ソテー 漬物
20 (日)	二色パン オムレツ いんげんソテー	アジの菜種焼き 里芋の柚子味噌煮 たくあん和え	豚肉となすの鍋しぎ ほうれん草のソテー ハリハリ漬け	5 (火)	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 (月)	野菜のコンソメ煮 切干大根煮	和風ミートローフ 根菜煮 花野菜サラダ	鶏の治部煮 ごぼうサラダ しそ昆布	6 (水)	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 土佐和え
22 (火)	厚焼き玉子 和風サラダ	野菜塩タンメン ごま和え 杏仁豆腐	魚の磯辺焼き きのこ入りソテー 生姜和え	7 (木)	がんもの旨煮 ゆかり和え	焼肉風 揚げなすの生姜煮 ほうれん草サラダ	赤魚の煮付 カレー炒め 土佐和え
23 (水)	アジの塩焼き 卵の花	とんかつ 金平牛蒡 野菜サラダ	麦トロご飯 おろしハンバーグ カレー炒め	8 (金)	厚焼き玉子 煮浸し	アジフライ じゃが芋そぼろ煮 黄桃	鶏肉チーズ焼き 野菜和風煮 水菜のサラダ
24 (木)	五目信田煮 なめ茸和え	さばの味噌煮 マヨネーズ和え パンパンジー	塩炒め 梅和え 洋梨	9 (土)	二色パン オムレツ 野菜サラダ	☆納涼祭☆	吉野煮 青菜の炒め物 たいみそ
25 (金)	納豆 のり佃煮和え	わかめご飯 干草焼き 高野豆腐とひじきの煮物 ピーナッツ和え	鶏のおろし煮 マカロニのスープ煮 和風サラダ	※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がございます。ご了承ください。			

~今月は「うなぎ」についてです~

☆主な栄養成分と働き☆

- ・ビタミンA: 皮膚や粘膜、目の機能を維持し、感染症を予防する働きがあります。鰻の蒲焼1尾には1日に必要なビタミンAの2倍以上の量が含まれています。しかし、ビタミンAには過剰症のリスクもあるため、鰻を毎日食べるのは控えたほうが良いです。
- ・ビタミンB群: B1は肉疲労や食欲不振の回復効果があります。B2は「発育のビタミン」とも呼ばれ、人の成長に欠かせないビタミンです。
- ・DHA/EPA: 動脈硬化や血栓を予防し、血圧を下げたり、LDLコレステロール、中性脂肪を減らす働きがあります。

☆おすすめの食べ方☆

鰻は栄養素を多く含んでいますが、食物繊維やビタミンCが不足しているため、野菜や果物を取り入れると栄養バランスが良くなります。蒲焼にかける山椒は香りを添えるだけでなく、殺菌作用や消化を助ける働きもありますのでぜひ活用してください。

土用の丑の日に鰻を食べるようになったのは、江戸時代、商売がうまくいかない鰻屋が平賀源内に相談をもちかけたところ「丑の日に『う』がつくものを食べると夏負けしない」という言い伝えをもとに「本日、丑の日」と店先に貼ることを勧められたことが始まりと言われています。当園でも7月19日の土用の丑の日には鰻を提供予定ですので、どうぞ楽しみに！

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
日上市十王町高原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

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。