



社会福祉法人 愛孝会
福祉の森 聖孝園

ふれあい通信

令和7年(2025年) NO.280



9月号

特 養

『第24回 納涼祭』



8月9日、今年の納涼祭もご家族様に参加いただき開催することが出来ました。ご家族様とテーブルを囲んで屋台の食べ物や飲み物、催しと一緒に楽しまれている入居者様の姿を見て、職員一同とてもうれしく感じました。今回は、「ナー・プアメリカ」の皆様によるフラダンスと「北浜菊会」の皆様による舞踊や歌を披露していただきました。振りを真似てみたり、太鼓を叩かせてもらったりと一緒に動いて楽しみ、盛り上がりしました。屋台では毎年恒例の焼きそばや焼き鳥の他、今回初の試みとなった「抹茶ババロア」はボリューム満点なデザートとして好評でした。中でもフライドポテトは列が出来るほど人気屋台でした！今年の納涼祭も盛会のうちに終わることが出来ました。ご理解・ご協力を賜り、誠にありがとうございました。



<9月の予定>

13日(土)敬老会

21(日)誕生会



グループホーム

『納涼祭』『スイカ割り』



納涼祭が8月9日に開催されました。久しぶりに家族様と顔を合わせられた入居者様もいて笑顔があふれていました。一緒に屋台の焼きそば、たい焼き、かき氷などを食べながら会話が弾んでおりました。催し物ではボランティアの方のフラダンスを観ながら一緒に踊ったり、北浜菊会による舞踊や歌で盛り上がりしました。ご家族の皆様、お暑い中ご参加いただきありがとうございました。



10日には、スイカ割りを行いました。入居者様は、目隠しをして棒を左右に動かしながらスイカを探します。ギャラリーからは「右～！もっと前だよ！」と声援が飛び交い、狙いを定めて棒を振りかざし、スイカに命中した時には大歓声があがりました。皆でとても楽しい時間を過ごすことができました。割れたスイカはおやつの時間に美味しく頂きました。真っ赤に熟しており、とっても甘かったです。

<9月の予定>

13日(土)敬老会

デイサービス

『8月のデイサービス』

まだまだ残暑が厳しく、この暑さに負けぬようにと涼を感じる行事を多数行ないました。4日はスイカ割りを行いました。「右だ！左だ！そのまま真っすぐ！」等のかけ声で見事にスイカが割れ、美味しいスイカを味わいました。9日は「祭りだ！わっしょい！」のかけ声の中、盛り上がった当園の納涼祭。射的やヨーヨー、焼き鳥に焼きそば等と屋台も楽しみました。13日と15日には樽そうめんを昼食の時間に食べました。そうめんは喉ごしが良く、爽やかに箸の進みも良かったように感じます。21日のおやつの中には、アイスクリームをのせた甘いパフェ、風呂の日の26日は、アイスキャンディーをお風呂上に提供させて頂きました。お風呂上がりのアイスは格別でさっぱりしました。9月も多くの行事を予定しておりますので、お楽しみに！



<9月の予定>

10日(水)パフェパーティー

15日(月)～20日(土)敬老会週間

18日(木)ベリーダンスボランティア来園

20日(土)スイーツパーティー

26日(金)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。



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。

9月10日(水)から10月9日(木)の献立

日付	朝	昼	夕	日付	朝	昼	夕
9/10 (水)	納豆 梅和え	高菜チャーハン 磯部揚げ ピリ辛和え	五目煮 水菜サラダ 三色豆	25 (木)	納豆 しらす和え	チンジャオロース 和風麻婆豆腐 バナナ	魚の梅照り焼き 切干大根と ベーコンの炒め煮 みかん
11 (木)	肉団子中華煮 和え物	鶏のねぎ塩焼き 麻婆なす 洋梨	サバの幽庵焼き バター醤油炒め 煮浸し	26 (金)	厚焼き玉子 柚子風味和え	回鍋肉 豆腐のかに風味あんかけ クルトンサラダ	吉野煮 カレー炒め スナッPEndウの和え物
12 (金)	がんも煮 のり和え	魚のムニエル トマトソースかけ ジャーマンポテト 生姜醤油和え	麦とろご飯 厚揚げのスタミナ炒め 大根の煮物	27 (土)	がんも煮物 かにかまサラダ	魚のネギ味噌焼き ツナ大根 海藻サラダ	麦とろご飯 豚肉ピリ辛焼き じゃが芋千切り炒め
13 (土)	きのこ卵焼き 切干大根煮	お赤飯 天ぷら 炊き合わせ 茶碗蒸し	筑前煮 ビーマンのじゃこ炒め キャベツのサラダ	28 (日)	はんぺんバター焼き 煮浸し	揚げ豆腐 かぼちゃのエビあんかけ ナムル	鶏のトマト煮 カリフラワー中華炒め 胡麻ドレッシング和え
14 (日)	高野豆腐煮 なめ茸和え	揚げ魚の甘辛煮 ひじき煮 菜の花菜種和え	松風焼き 豆腐の野菜あんかけ のり佃煮	29 (月)	生揚げの煮物 ピーナッツ和え	チキンカレー ツナサラダ りんごヨーグルト	青菜と豚肉の炒め物 きのこのガーリック バターソテー 白菜の煮浸し
15 (月)	五目信田煮 モロヘイヤのお浸し	ハヤシライス ほうれん草のソテー ピーチムース	ロールキャベツ はんぺんの煮物 きのこサラダ	30 (火)	ニラ玉 おかか和え	セレクトメニュー A オムライス B ジャージャーうどん	赤魚の塩焼き そぼろ入りきんぴら 漬物
16 (火)	野菜角煮 和風サラダ	豚丼 冬瓜のあんかけ 柚子和え	アジの塩焼き 生揚げの高菜炒め パイナップル	10/1 (水)	イワシおかか煮 切り干し大根煮	鶏の唐揚げ マカロニサラダ 卵豆腐	アジごま味噌焼き じゃが芋と ベーコンのソテー ほうれん草なめ茸和え
17 (水)	ベーコンソテー オクラおかか和え	フライ盛り合わせ さつま芋の甘煮 ハリハリ漬風	味噌煮込み ケチャップ炒め 漬物	2 (木)	花五目玉子 大根そぼろ煮	マスのマヨ焼き 豚肉とさつま芋甘辛炒め りんご	鶏の照り焼き ブロッコリーかにかあんかけ 胡瓜の酢の物
18 (木)	柚子おろし肉団子 ブロッコリー白ごま和え	魚の照り焼き ポークビーンズ からしマヨサラダ	肉じゃが 野菜ソテー 胡瓜とワカメの酢の物	3 (金)	ハムソテー オクラおかか和え	醤油ラーメン 餃子 杏仁豆腐	赤魚の煮付け 和風サラダ とろろ芋
19 (金)	マクロフレック和え 五目卵の花	とりそば いんげんの金平 黒ゴマプリン	八宝菜 揚げなすそぼろあん たいみそ	4 (土)	あさりの玉子とじ ほうれん草の白和え	ホッケの塩焼き 豆腐の千草あんかけ 甘夏みかん	回鍋肉 ビーマンとじゃこのソテー ナムル
20 (土)	納豆 麩と白菜の煮浸し	親子丼 じゃが芋の甘煮 抹茶ババロア	タラのマヨネーズ焼き 切り昆布の煮物 大根サラダ	5 (日)	納豆 ひじき煮	ささみ黄金揚げ 大根とさつま揚げの 炊き合わせ 漬物	しぐれ煮 辛子和え 金時豆
21 (日)	海老団子の煮物 小松菜とじゃこ	南部焼き 根菜煮物 からし和え	豆腐うま煮 豚肉と野菜の味噌炒め 漬物	6 (月)	目玉焼き キャベツの梅和え	たららの唐揚げおろしソース 大学芋 ほうれん草バター炒め	千草焼き 筑前煮 なすの漬物
22 (月)	二色パン とろっとオムレツ いんげんソテー	ポークチャップ 白菜の洋風煮 花野菜サラダ	鶏肉と野菜の煮物 ボン酢和え ごま昆布	7 (火)	厚揚げ煮 なめ茸和え	親子煮 さつま芋のレモン煮 洋梨	サバの塩焼き じゃが芋の味噌かけ 土佐和え
23 (火)	さんま昆布煮 青菜の煮浸し	焼肉風 スパゲティサラダ みかんヨーグルト	あぶ卵とじ 青菜の炒め物 うぐいす豆	8 (水)	にしん甘露煮 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 切昆布煮 しその実漬
24 (水)	野菜ソテー おからサラダ	きのこソースハンバーグ たらこ炒め コーンサラダ	チャンプルー さつま芋レモン煮 塩昆布和え	9 (木)	ニラ玉 くるみ和え	ミートローフ ポテパスサラダ オレンジ	カレイの梅煮 麻婆春雨 茄子のボン酢和え

～今月は旬の【サバ】についてです～



☆栄養と働き☆

サバの脂には、血栓を溶解し、動脈硬化、心筋梗塞、高血圧を予防するEPAやコレステロール値を低下させたり、脳を活性化させるDHAが豊富に含まれています。血合いには鉄やビタミンB群も多く、貧血の予防や冷え症に効果的です。

☆おすすめの食べ方☆

EPAやDHAは酸化しやすいため、抗酸化作用のあるβ-カロテンやビタミンEと一緒に摂ると良いです。焼いたサバとβ-カロテンの豊富な緑黄色野菜を使用したマリネやビタミンEの豊富なゴマを振って甘辛い味噌焼等もおいしいそうです！サバ缶には汁に栄養素が溶け出しているので、汁ごと使うのがおすすめです！秋のサバは脂がのっていて、味も濃厚です。ぜひ、旬のサバを食卓へ取り入れてください♪

管理栄養士 江連 晴美

※記載されている他に御飯と味噌汁が付きまます。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。



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