

まだまだ肌寒い日や気温差が激しい日々が続いていますが、聖孝園へ向かう道中や聖孝園の坂道の桜は開花し始めました。今年は4月4日～6日にかけてお花見会を開催しました。その模様は次号でお知らせします。

4月からはこれまで通り面会室での面会に加え、居室等での面会も可能となりますので、ご確認の上ご連絡・ご予約等頂けたらと思います。

令和8年度も職員一同、利用者様のために精進してまいりますので、皆様のご理解とご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

特養 『桃の節句(ひな祭り)』

3月3日、桃の節句・ひな祭りということで、職員お手製の顔出しパネルでお内裏様とお雛様に大変身！皆様不思議そうに見ていたり、少々照れながら写真を撮ったりしていました。おやつの中には雛あられと甘酒を提供させていただきました。



『3月の誕生会』

3月22日、3月生まれの方のお誕生会を開催しました。お一人ずつ紹介をしてお祝いした後に皆さんで玉入れ競争をして身体を動かしました。3月も和やかムードで幕を閉じました。



<4月の予定> 4日(土)～6日(月)お花見会 25日(土)誕生会

グループホーム 『ひな祭り』『おやつ作り』

3月3日にひな祭りを行いました。雛人形を飾り、着物を羽織ると「ちょっと恥ずかしいな」と照れ笑いで嬉しそうにされていました。着付けを行い、お雛様のすまし顔で記念撮影。「若返ったかな？」と皆様大喜びでした。



3月22日はおやつにぼた餅作りを行いました。柔らかく炊いたお米を甘いあんこで包んでいきます。入居者様は「ぼた餅大好き。楽しみ」と目を輝かせながら作っていました。出来上がったぼた餅を食べ「すごく美味しい。また食べたいね」と嬉しそうに話していました。

<4月の予定> 4日(土)5日(日)お花見 26日(日)フラワーアレンジメント

デイサービス 『3月のデイサービス』

段々と春らしい気候になってきました。3月3日に桃の節句を迎え着物を羽織り、貼り絵のお雛様・お内裏様をバックに記念撮影♪笑顔でハイポーズ！お澄まし顔で写真に写りました。



<4月の予定>
4日(土) 松花堂弁当の日 14日(火) 桜餅パフェパーティー
6日(月)～11日(土) お花見週間 16日(木) けんちん汁パーティー
8日(水) 桜餅パーティー 17日(金) 春の作成(貼り絵)会

3月はスイーツが目白押しでした。どら焼きやホワイトデーにちなんだ特別チーズケーキ、カフェパーティーにお彼岸のぼた餅と甘いおやつに舌鼓♪

19日には、年度末ビンゴ大会を開催！特賞は、洗える羽毛掛布団でした。どなたの手に渡ったでしょう？！



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。



4月10日(金)か5月9日(土)の献立

日付	朝	昼	夕	日付	朝	昼	夕
4/10 (金)	納豆 柚子ドレッシング和え	塩タンメン ほうれん草中華風炒め コーヒゼリー	さばの梅照焼き いんげんバター醤油炒め しば漬け	25 (土)	カニ風味高野豆腐煮 和風サラダ	五目ご飯 鶏のマヨネーズ焼き 野菜ソテー ごぼうサラダ	エビチリ カリフラワー中華炒め 海苔の佃煮
11 (土)	なすそばろ煮 お浸し	ゆかりご飯 鶏肉菜種焼き コンビーフとじゃが芋の和風煮 塩昆布和え	豚肉の香味炒め 煮浸し 黄桃	26 (日)	五目信田煮 ごま和え	魚の幽庵焼き 根菜煮物 菜の花辛子と和え	肉豆腐 しらたきの金平 しば漬け
12 (日)	鮭の塩焼き ピーナツ和え	青菜と豚肉の炒め物 水餃子 杏仁豆腐	生姜焼き もやし炒め なめ茸おろし	27 (月)	ミートボール いんげん中華和え	ポークカレー レタスサラダ フルーツヨーグルト	親子煮 ビーマンとじゃこの炒め物 パイナップル
13 (月)	はんぺんバター焼き ほうれん草白和え	サワラ西京焼き ちくわきんぴら スナックエンドウの和え物	チンジャオロース 連根こんにやく煮 菜の花の辛し和え	28 (火)	さつま揚げの煮物 ハムサラダ	セレクトメニュー A エビ玉丼 B 卵とじうどん・そば	メバルの塩焼き インゲンソテー たいみそ
14 (火)	ビーマンとじゃこの炒め物 ゆかり和え	煮込みハンバーグ ジャーマンポテト ミモザサラダ	赤魚の塩焼き マカロニサラダ うめびしお	29 (水)	納豆 白菜とさつま揚げの 煮物	フライ盛り合わせ ふきの土佐煮 ボン酢和え	豚とナスの味噌炒め ニラ炒め ほうれん草白和え
15 (水)	ミートボール ブロッコリーサラダ	筍ご飯 鶏肉甘辛焼き 里芋とふきの煮物 わかめと青菜の辛し和え	チャンプルー ひじき煮 大根ツナ和え	30 (木)	二色パン スクランブルエッグ カニ風味サラダ	豚吉野煮 しらたきのたらこ炒め ももヨーグルト	鶏つくね和風あん かぶの煮物 ツナ和え
16 (木)	にしの甘露煮 磯和え	キーマカレー スペイン風オムレツ ブルーベリーヨーグルト	ポークチャップ 金平牛蒡 白桃	5/1 (金)	鮭の塩焼き ごま和え	おろしハンバーグ じゃこ炒め 煮じたし	サワラのしそ香味焼き ひじき煮 桜漬け
17 (金)	二色パン オムレツ フレンチサラダ	五目卵焼き シュウマイ パンサンスー	肉団子の甘酢ソース はんぺんの煮物 漬物(青かつば)	2 (土)	ウインナーソテー 卵の花	けんちんそば 菜の花サラダ みかん	魚の菜種焼き 切干大根煮 とろろ
18 (土)	納豆 ウインナーソテー	けんちんそば 豚ひき肉の味噌炒め バナナ	すき焼き風煮 さつま芋煮 梅和え	3 (日)	黒酢ミートボール ブロッコリーサラダ	鮭のレモン醤油焼き 野菜ソテー 黒ごまプリン	吉野煮 コンソメ煮 煮豆
19 (日)	高野豆腐煮 なめ茸和え	菜飯 鶏もろみ焼き 春巻き いんげんとエビのサラダ	ホッケの塩焼き ハムソテー 白花豆	4 (月)	ニラ玉 マグロフレーク和え	さばの塩焼き 肉じゃが 春雨サラダ	豚しょうが焼き風 もやしソテー 黄桃
20 (月)	はんぺんバター焼き 菜種和え	八宝菜 細切り昆布煮 かぼちゃサラダ	さわらのねぎ味噌焼き 筍の金平 黄桃	5 (火)	がんもの煮物 のり佃和え	オムライス チーズ入りサラダ バナナ	ぶりの照り焼き 里芋の柚子味噌和え おろし和え
21 (火)	さつま煮 大根サラダ	白身魚フライ 豆腐の肉味噌かけ チョレギ和え	肉じゃが ひじき入り玉子焼き ほうれん草ごま和え	6 (水)	目玉焼き ゆかり和え	白身フライ ナポリタン ごぼうサラダ	鶏肉焼肉たれ焼き あんかけ豆腐 うめびしお
22 (水)	いわし梅煮 土佐和え	カレーうどん クルトンサラダ コーヒゼリー	鶏肉と野菜の煮物 青菜の炒め物 りんご	7 (木)	いわしの生姜煮 しその実和え	麻婆麺 餃子 オレンジ	あじの生姜焼き 竹輪金平 お浸し
23 (木)	納豆 菜の花のじゃこ和え	鮭のちゃんちゃん焼き 炒り豆腐 みかん	焼肉風 ぜんまい煮 漬物	8 (金)	生揚げそばろ煮 海苔ボン酢和え	カレイの香草パン粉焼き ぜんまい炒め煮 酢の物	鶏のネギ塩焼き じゃが芋たらこ炒め 梅ちぎりしお
24 (金)	肉団子スープ煮 マヨ醤油和え	アジの南蛮漬 こんにやくのピリ辛煮 チーズケーキムース	鶏肉と筍の卵とじ ザーサイ炒め 昆布豆	9 (土)	納豆 ほうれん草の炒め物	三色丼 ひじきの胡麻味噌和え フルーチェ	赤魚の煮付 中華炒め 山菜おろし

食生活を見直してみよう！理想の食生活とは？

～食生活指針をご紹介～ 管理栄養士 江連 晴美
「食生活方針」は、文部科学省・厚生労働省・農林水産省によって、一人ひとりの健康増進、生活の質(QOL)の向上、食料の安定供給の確保等を図ることを目的として策定されました。

がん、心臓病、脳卒中、糖尿病等の生活習慣病は食事、運動等の生活習慣と密接な関係にある為、食生活の改善など生活習慣を見直すことで疾病の発症を予防する一次予防の推進と、合併症や症状の進展を防ぐ重症化予防が重要です。また、高齢期には低栄養の予防など栄養状態の維持を図ることが重要となります。食生活のあり方は、食料自給率にも影響を与え、食品の破棄は地球的規模での資源の有効活用や環境問題にも関係しています。

食生活を整えるには栄養素をキチンと摂ることももちろん大切ですが、食事を楽しむことや生活全体を見直すことも大切になってくると思います。食生活方針をいきなり全部実践することは難しいかもしれませんが、出来ることから少しずつ取り組み、新年度の始まりに食生活を見直してみるのはいかがでしょうか。

食生活指針

1. 食事を楽しみましょう。
2. 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
3. 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
4. 主食、主菜、副菜を基本に、食事バランスを。
5. ごはんなどの穀物をしっかりと。
6. 野菜・果物・牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。
7. 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
8. 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
9. 食材資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
10. 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう。

※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
受け付けております

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。