

## 高萩聖孝園だより



社会福祉法人 愛孝会 高萩聖孝園  
〒318-0004 高萩市上手綱2番地  
Tel.0293-44-6222 Fax0293-44-6223  
・特別養護老人ホーム ・ショートステイ  
・居宅介護支援センター ・デイサービス  
・在宅介護支援センター  
<http://www.aikohkai.or.jp/seikoen/index.html>

さわやかで過ごしやすい陽気が続くようになりました。4月のお花見では2日間とも天候に恵まれ、満開の桜やパン喰い競争、ご家族様との団欒を楽しんで頂けたかと思います。たくさんのご家族様のご参加、どうもありがとうございました。これから夏が近付くにつれて、朝夕の寒暖差や水分摂取などにも気をつけ、皆様がお元気に過ごすことができるよう努めてまいります。季節の衣類の交換などをお願いすることもあるかと思いますが、ご協力をよろしくお願い致します。

## 特別養護老人ホーム

4月15日(土)、16日(日)の2日間で「高萩市衛星記念公園（通称さくら宇宙公園）」へお花見に行ってきました。

両日とも天候に恵まれ、桜も満開となり最高のお花見日和となりました。駄菓子屋でのお買い物を楽しんでいただき、甘酒と一緒に青空のもとでおやつを楽しまれました。今年はレクリエーションでパン食い競争を行い、利用者様・職員一同で芝生の上を駆け回りました。昼食はお花見弁当で、「外で食べるとおいしいね」といつもよりたくさん召し上がってくださいました。ご参加いただいたご家族の皆さま、ありがとうございました。



## デイサービスセンター

4月中旬にお花見に行ってきました。お天気に恵まれ、さくら宇宙公園の満開の桜の下で写真を撮り、市内のお花見巡りをして松岡地区にあるアブローチ広場で甘酒やお弁当を楽しまれたりと、皆様大変喜んで下さいました。「綺麗だった」「見事だったね」と園に戻ってからも興奮して話をしている様子が見受けられました。笑顔もたくさん見られ、大成功でした。

3日にカレー作りを行いました。利用者様の中には普段お料理をされている方も多いので、ご自宅での作り方や、家族が好きでよく食べるなどの話で盛り上がりながら、野菜の下ごしらえをしてくださいました。昼食時に食べ始めると美味しいと皆様夢中になって召し上がっており、満足された様子でした。

28日に「天ぷらパーティー」を行いました。さつま芋やかぼちゃ、茄子等の野菜を天ぷらにし、出来たてを昼食時に食べて頂きました。食べやすいサイズに野菜を切ったり大根を下ろしたりと、男性の利用者様もたくさん活躍されました。「なかなか家では作らないから、熱々の天ぷらを久しぶりに食べた」等大変喜ばれていました。

## &lt;お願い&gt;

季節の変わり目で体調を崩しやすい時期です。ご面会の方々に手洗い・うがいの実施とマスクの着用をお願いする場合があります。また、風邪気味の方は面会をご遠慮いただきますよう、ご協力のほど宜しくお願い致します。

## 今月の行事予定

5/18(木) 10:30～  
松ヶ丘認定こども園交流会

\* 随時、各ユニットにて誕生会を開催

## ユニット行事

「松ヶ丘認定こども園交流会」  
20日(木)は、松ヶ丘認定こども園交流会でした。

ユニットのリビングで一緒に体操をしてから、季節の貼り絵を行いました。冬の時期は感染症対策で交流会を行えなかったため、久しぶりの元気いっぱいの子ども達との交流を「かわいいね」「上手だね」と満面の笑顔で楽しまれていました。



## 職員紹介

4月1日より、五の丸へ新しい職員が入職となりました！ 笑顔あふれる横山喜香（はるか）さんです！

「利用者様の気持ちに寄り添い、誠実な介護職員になれるよう頑張って努めてまいります。これからよろしくお願いします」



## 今月の行事予定

5日(金) 柏もち作り  
6日(土) 芋もち作り  
26日(金) ミニ運動会  
29日(月) ウォークラリー

無料体験・見学  
☆ 受付中 ☆

随時、ご利用受付中です。  
お気軽にご連絡下さい！

TEL:0293-44-6222・担当:篠原

営業日:月～土(9:00～16:00)  
対象者:要支援1～要介護5



## 予定献立(5/10～6/9まで)



| 日付          | 朝                       | 昼                            | 夕                            |
|-------------|-------------------------|------------------------------|------------------------------|
| 5/10<br>(水) | ニラ玉<br>磯辺和え             | アジフライ<br>五目豆煮<br>三色和え        | いんげん肉巻き<br>青菜と豚の煮物<br>昆布佃煮   |
| 5/11<br>(木) | ソーセージソテー<br>五目卵の花       | チキンカレー<br>シーザーサラダ<br>フルーツ    | 南部焼き<br>きのご金平<br>オクラの梅和え     |
| 5/12<br>(金) | ちくわの土佐煮<br>小松菜とじゃこ和え    | オイスター炒め<br>なると煮<br>卵入りサラダ    | 麦とろご飯<br>炒り豆腐<br>白菜の中華煮      |
| 5/13<br>(土) | 揚げ茄子そぼろあん<br>大根サラダ      | きつねうどん<br>磯辺揚げ<br>苺プリン       | 赤魚の野菜あん<br>わさび和え<br>煮豆       |
| 5/14<br>(日) | 五目信田煮<br>胡麻和え           | 酢鶏<br>焼きビーフン<br>フルーツ         | あぶ卵とじ<br>高菜炒め<br>薩摩芋のレモン煮    |
| 5/15<br>(月) | 里芋のそぼろ煮<br>煮浸し          | 枝豆ご飯<br>鰯のバター醤油焼<br>切干大根の炒り煮 | ウイナーソテー<br>ツナじゃが芋煮<br>辛子マヨ和え |
| 5/16<br>(火) | 一塩鮭<br>ポン酢和え            | チキン南蛮<br>はんぺんの煮物<br>春雨サラダ    | タラの葱味噌焼き<br>カレーソテー<br>梅和え    |
| 5/17<br>(水) | 野菜角煮の煮物<br>割干大根の和え物     | 鮭のまぜ寿司<br>南瓜のそぼろあん<br>海藻サラダ  | 回鍋肉<br>筍の土佐煮<br>フルーツ         |
| 5/18<br>(木) | 納豆<br>モロヘイヤのお浸し         | 千草焼き<br>里芋の柚子味噌煮<br>ずんだ和え    | 肉団子のトマト煮<br>野菜ソテー<br>マカロニサラダ |
| 5/19<br>(金) | 厚焼き玉子<br>昆布煮            | ハヤシライス<br>野菜サラダ<br>ヨーグルトババロア | メバルの煮付け<br>厚揚げの煮物<br>和え物     |
| 5/20<br>(土) | 鶏そぼろ信田<br>オクラおかか和え      | タラのムニエル<br>ポークビーンズ<br>花野菜サラダ | 筑前煮<br>大根の千切り炒め<br>昆布佃煮      |
| 5/21<br>(日) | ソーセージソテー<br>揚げ出し茄子      | 梅ちりめんご飯<br>西京焼き<br>たらこ炒め     | ツナポトフ<br>青菜のソテー<br>フルーツ      |
| 5/22<br>(月) | 二色パン<br>オムレツ<br>キャベツサラダ | 和風ミートローフ<br>水餃子<br>ハリハリ漬け風   | 魚の照り焼き<br>花野菜の中華煮<br>煮豆      |
| 5/23<br>(火) | 豆乳まる揚げ<br>海苔和え          | 揚げ魚のおろしがけ<br>白菜の煮浸し<br>フルーツ  | 吉野煮<br>ごぼうの炒め煮<br>もやしサラダ     |
| 5/24<br>(水) | 高野豆腐の卵とじ<br>和え物         | ちゃんぽん<br>野菜の粕煮<br>抹茶ババロア     | 麦とろご飯<br>カレイの煮付け<br>茄子炒り     |
| 5/25<br>(木) | 肉団子甘酢あん<br>白和え          | しめじご飯<br>タンドリーチキン<br>蓮根の金平   | タラの和風マヨ焼き<br>青菜ソテー<br>ツナ和え   |

## セレクトメニュー



4月のセレクトメニューは  
A. 五目チャーハン  
B. 味噌けんちんうどん or そば  
皆さん迷いながら選び、どちらも美味しいと好評でした。

## 松花堂弁当



4月9日は松花堂弁当でした。  
かやくご飯、魚のちろみ焼き等おいしく頂きました。

| 日付          | 朝                           | 昼                                      | 夕                              |
|-------------|-----------------------------|----------------------------------------|--------------------------------|
| 5/26<br>(金) | さんま生姜煮<br>おかか和え             | サバの味噌煮<br>金平ポテト<br>漬物                  | すき焼き風煮<br>インゲン炒め煮<br>煮豆        |
| 5/27<br>(土) | ハムのソテー<br>和え物               | チンジャオロース<br>卵豆腐のあんかけ<br>梅和え            | ホツケの塩焼き<br>大根の肉みそかけ<br>和え物     |
| 5/28<br>(日) | サンマの蒲焼き風<br>きのこのおぼろ和え       | Eビチリ風<br>中華サラダ<br>フルーツ                 | 松風焼き<br>ツナマヨソテー<br>海苔佃煮        |
| 5/29<br>(月) | はんぺんバター焼<br>煮浸し             | カツカレー<br>コールスローサラダ<br>桃ヨーグルト           | 魚の香り焼き<br>根菜の煮物<br>漬物          |
| 5/30<br>(火) | チーズ入り炒り卵<br>お浸し             | チキンソテー<br>たらこスパゲッティ<br>生姜醤油和え          | 味噌煮込み<br>白滝の金平<br>シーフードサラダ     |
| 5/31<br>(水) | 納豆<br>塩昆布和え                 | セレクトメニュー<br>A. 照焼きチキン丼<br>B. 鶏南蛮うどん・そば | 豚と野菜のソテー<br>蓮根の彩炒め煮<br>お浸し     |
| 6/1<br>(木)  | か高二野豆腐煮<br>ゆかり和え            | 魚のムニエル<br>ツナ大根煮<br>チーズ入りサラダ            | 吉野煮<br>ビーマンじゃこ炒め<br>お浸し        |
| 6/2<br>(金)  | サンマの生姜煮<br>辛子と和え            | メンチカツ<br>麻波春雨<br>海藻サラダ                 | あぶ卵とじ<br>むきえびソテー<br>フルーツ       |
| 6/3<br>(土)  | いんげんソテー<br>金平ごぼう            | タラの香草パン粉焼き<br>ジャーマンポテト<br>花野菜サラダ       | すき焼き風煮<br>昆布のやわらか煮<br>和え物      |
| 6/4<br>(日)  | ロールパン<br>はんぺんバター焼き<br>ハムソテー | 肉団子酢豚風<br>焼きビーフン<br>フルーツ               | 魚の幽庵焼き<br>ちくわの土佐煮<br>和え物       |
| 6/5<br>(月)  | 納豆<br>なめ茸和え                 | かやくご飯<br>サバの塩焼き<br>含め煮                 | 麦とろご飯<br>肉じゃが<br>にら炒め          |
| 6/6<br>(火)  | 味付け肉団子<br>法蓮草の和え物           | 豚のピリ辛焼き<br>卵焼ききのこあん<br>ポン酢和え           | 鶏の梅照焼き<br>水菜サラダ<br>煮豆          |
| 6/7<br>(水)  | 豆腐真丈<br>わかめサラダ              | 海老カレー<br>コールスローサラダ<br>フルーツサラダ          | アジのピザ焼き<br>茄子の味噌炒め<br>海苔佃煮     |
| 6/8<br>(木)  | 五目信田煮<br>おかか和え              | 千草焼き<br>田舎煮<br>かくや和え                   | しぐれ煮<br>ツナソテー<br>胡麻醤油和え        |
| 6/9<br>(金)  | サンマの昆布煮<br>おからサラダ           | スタミナ丼<br>薩摩芋そぼろ煮<br>苺ムース               | メバルの西京焼き<br>炒め煮<br>カリフラワーの甘酢和え |

※記載されている他に、ご飯と味噌汁が付きます。  
都合により献立が変更になることがあります。ご了承下さい。

今月は「玉ねぎ」についてです。

中央アジアが原産で5月～6月の旬を迎えるのは「新玉ねぎ」です。普段店頭で見える玉ねぎは保存性を高くするように乾燥させた物で、今の時期が旬の新玉ねぎは水分が多く長い期間の保存はできません。

玉ねぎに含まれる硫化アリルは辛味成分で、涙を出させている成分でもあります。肉や魚の臭いを消す働きもあります。また体にとっても消化液の分泌を促す働きや血液をサラサラにする働きもあります。保存するときは冷蔵庫には入れずに風通しの良い冷暗所で保存して下さい。新玉ねぎは早めに使い切ることをお勧めします。

管理栄養士 藤田 諭子