

# 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/seiko/en/index.html>

暦の上では秋を迎えましたが、毎日暑い日が続いております。皆様いかがお過ごしでしょうか？ ご利用者の皆様にはこまめな水分補給等々、皆様に快適に過ごしていただけるような環境作りを行っています。

7月は七夕や料理クラブ等を行いました。今月は高萩聖孝園の三行きの一つでもあります『第10回 高萩聖孝園納涼祭』を予定しています。出店や出し物など、ご利用者の皆様やご家族の皆様方にも楽しんで頂けるよう、職員一同納涼祭に向け準備を進めています。是非お楽しみに！



## 特別養護老人ホーム

### 「パンバイキング・ポトフ作り」



28日(金)に六の丸にて「パンバイキング・ポトフ作り」を行いました。おいしいと人気のパンを購入し、「パンが好きだから、どれにしようかな?」「こっちは、おいしそうだな」と迷いながらも楽しそうに選ばれていました。

ポトフ作りでは、職員と一緒に野菜を切ったり、煮込んでいる間に入居者様の得意料理を聞いたりする等、楽しい時間が過ごせました。出来あがったポトフは「やわらかくて、おいしいよ」等入居者の皆様に好評でした。



## 職員紹介

8月1日からケアマネジャーとして聖孝園高萩東口居宅介護支援センターへ異動した、皆川里菜です。高萩聖孝園開所から10年間大変お世話になりました。皆様との思い出を胸に今後も頑張っています。ありがとうございます。



新しく8月1日より生活相談員となった村山和(かずひろ)と申します。まだまだ不慣れな部分があるかと思いますが、これから高萩聖孝園の顔になれるように頑張りますので、どうぞよろしくお願い致します。



## デイサービスセンター

7日(金)に「七夕」を行いました。ご利用者の皆様は「健康で過ごせますように」と思い思いの願い事を短冊に書き、皆様がちぎり絵で作成した手作りの竹に毎日少しずつ七夕飾りと一緒に飾りました。「願いが叶うと良いね」等たくさんの笑顔が見られました。



15日(土)に「バーベキュー」を行いました。鶏肉や、牛肉、豚肉、野菜など沢山準備させていただきましたが、意外なことに鶏肉が大好評でした。皆様から、「とても美味しかった」「お肉が柔らかくて美味しい」「また、今度やって下さい」など大喜びで召し上がっていました。



19日(水)にバスハイクにて「食事ツアー」を行い、北茨城市にある「ばんどう太郎」に行ってきました。うどんやそば、丼もの等、皆様それぞれに好きな物を選んで頂き、お腹一杯召し上がっていました。食後に、デザートアイスを食べる方も皆様大変満足された様子でした。



### 今月の行事予定

8日(火) スイカ割り  
12日(土)、14日(月)、16日(水) 料理教室

### 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・大友

営業日：月～土 (9:00～16:00)

対象者：要支援1～要介護5

### <お願い>

今年は気候が不安定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。



## 予定献立(8/10～9/9まで)



日付	朝	昼	夕	日付	朝	昼	夕
8/10 (木)	五目信田煮 モロヘイヤのお浸し	アジの香味焼き はんぺんの煮物 ずんだ和え	肉じゃが きのこベークンソテー フルーツ	8/26 (土)	二色パン オムレツ ささみのサラダ	チンジャオロース 麻婆春雨 ナムル	納涼祭
8/11 (金)	野菜卵とじ 梅和え	とんかつ 高菜炒め マグロフレーク和え	ホッケの塩焼き 切り昆布の煮物 和え物	8/27 (日)	サンマの蒲焼き風 もやしのサラダ	タラのムニエルカレーソー ス 焼きビーフン 薩摩芋サラダ	鶏の照り焼き 花野菜の洋風煮 フルーツ
8/12 (土)	ソーセージソー 菜の花のお浸し	エビピラフ 卵ロール和風あん 桃のムース	鶏の中華風照り焼き 野菜の中華煮 鯛味噌	8/28 (月)	肉詰めいなり煮 しらす和え	メンチカツ 吹き寄せ野菜 かくや和え	豆腐チャンプルー 切干大根の炒め煮 チキンサラダ
8/13 (日)	肉団子の土佐煮 麩と白菜の煮浸し	魚の葱味噌焼き 青梗菜の炒め煮 南瓜サラダ	回鍋肉 揚げ出し茄子 和え物	8/29 (火)	納豆 ブロッコリーの胡麻和え	サバの味噌煮 揚げ茄子おろし 浅漬け風	筑前煮 きのこと野菜炒め 漬物
8/14 (月)	納豆 白和え	鶏のパプリカ焼き わさび和え フルーツ	柳川風煮 ザーサイ炒め 煮豆	8/30 (水)	ハムソー なめ茸和え	セレクトメニュー A、ロコモ井風 B、五目そうめん	いんげん肉巻き 中華炒め 柚子風味和え
8/15 (火)	高野豆腐の含め煮 小松菜のおかか和え	かやくご飯 魚の照り焼き エビ団子の煮物	豚のすりごま焼き 根菜の煮物 和え物	8/31 (木)	肉団子の土佐煮 辛子和え	ポークカレー 海藻サラダ みかんヨーグルト	麦とろご飯 西京焼き 煮浸し
8/16 (水)	里芋のそぼろ煮 おからサラダ	スパイシー唐揚げ ツナ大根煮 もやしサラダ	タラのマヨネーズ焼き ひじきの煮物 和え物	9/1 (金)	豆腐真丈 ゆかり和え	ちらし寿司 なると煮 わさび和え	ホッケの塩焼き しらたきの金平 和え物
8/17 (木)	がんもの旨煮 磯和え	鮭のちゃんちゃん焼き じゃが芋のたらこ炒め シーザーサラダ	麦とろご飯 肉豆腐 花野菜サラダ	9/2 (土)	小松菜の煮浸し ひじきの煮物	鶏のおろしソース エビのサラダ 苺ムース	柳川風煮 ピーマンじゃこ炒め 練り梅
8/18 (金)	ちくわの土佐煮 割干し大根の和え物	ハヤシライス シーフードサラダ マンゴーヨーグルト	魚のバター醤油焼き 揚げ茄子そぼろあん 漬物	9/3 (日)	焼きビーフン 胡麻和え	サーモンフライ ホワイトソース煮 ポテトサラダ	炒り豆腐 青菜と豚のソー 昆布佃煮
8/19 (土)	豆乳まる揚げ 塩昆布和え	親子焼き 冬瓜のあんかけ ハリハリ漬け風	豚味噌炒め 蓮根こんにゃく煮 海苔佃煮	9/4 (月)	ロールパン オムレツ バターソー	回鍋肉 高野豆腐の煮物 フルーツ	タラのんにく醤油焼 里芋の胡麻煮 春雨サラダ
8/20 (日)	納豆 切干大根の煮物	菜飯 チキンマスタート焼き 炒め煮	サバのおろし煮 豚と野菜の煮物 胡麻和え	9/5 (火)	納豆 辛子和え	吹き寄せご飯 粕漬け焼き 五目豆煮	肉団子と白菜の煮物 ソーセージソー 漬物
8/21 (月)	じゃが芋の金平 小松菜の和え物	山菜おろしそば 厚揚げの煮物 かくや和え	肉団子の五目煮 カレー炒め フルーツ	9/6 (水)	卵とじ お浸し	鶏のピザ焼き きのこソー 和え物	アジの胡麻味噌焼 厚揚げのそぼろ煮 お浸し
8/22 (火)	ニラ玉 野菜大豆煮	照り焼きハンバーグ いんげんの金平 タラモサラダ	豆腐の旨煮 中華炒め ゆかり和え	9/7 (木)	サンマの蒲焼き風 オクラのおかか和え	野菜塩タンメン シュウマイ フルーツ	麦とろご飯 すき焼き風煮 金平ごぼう
8/23 (水)	カニ高野豆腐煮 おかか和え	揚げ魚の甘辛煮 田舎煮 漬物	鶏のピザ焼き 野菜のクリーム煮 昆布佃煮	9/8 (金)	法蓮草ソー 切干大根の煮物	親子焼き 含め煮 かくや和え	赤魚の煮付け 昆布のやわらか煮 ポン酢和え
8/24 (木)	いわしの生姜煮 オクラのおかか和え	豚のピリ辛炒め 高菜炒め 和え物	卵焼きの和風あんかけ 和え物 煮豆	9/9 (土)	いわしの生姜煮 海苔和え	香草パン粉焼き たらこスパゲッティ ハムじゃがサラダ	豚の生姜焼き むきエビソー 練り梅
8/25 (金)	ひき肉の炒め煮 五目卵の花	ちりめんご飯 幽庵焼き ぜんまいの炒め煮	味噌煮込み ピーマンじゃこ炒め 酢の物				

※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『すいか』についてです。

アフリカ原産のウリ科の果菜で、西から伝えられたウリと言うことで「西瓜」と書くようになったそうです。すいかはほとんどが水分ですが利尿作用のあるカリウムが豊富に含まれています。赤色のすいかにはβカロテンやリコピン、また血流を改善する働きがあると言われているシトルリンという成分も含まれています。

購入後は劣化が早いので購入したらすぐに召し上がってください。冷やしすぎると甘みが半減してしまうため、食べる1時間前くらいに冷やすとおいしくいただけます。旬な食べ物を食べて残暑を乗り切りましょう。

管理栄養士 藤田 諭子

### セレクトメニュー



7月のセレクトメニューは  
A、かき揚げ丼  
B、かき揚げうどん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



7月16日は松花堂弁当でした。  
梅ちりめんご飯、タラの幽庵焼きをおいしく頂きました。