

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
 TEL0293-44-6222 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>

8月は涼しい天気が続きましたが、8月26日は無事に第10回高萩聖孝園納涼祭を行うことができました。3年ぶりの晴天となり、利用者の皆様には夏の夜の楽しさを満喫して頂けたかと思えます。ご家族の皆様のご協力のもと、盛大に開催することができました。どうもありがとうございました。

日々秋を感じられるようになり涼しさも増す時期となりますので、より一層ご利用者様の体調面に気を付けてまいります。また秋冬の衣類交換をお願いすることもあると思えますので、どうぞよろしくお願いたします。

今月の行事予定
9/17(日) 敬老会
9/26(火)、28(木)
松岡小学校交流会
 * 随時、各ユニットにて誕生会を開催

第10回高萩聖孝園納涼祭

26日(土)の納涼祭は天気に恵まれ、3年ぶりに外で開催することができました。夕暮れの日差しで暑さも感じましたが、利用者の皆様のご家族様と過ごすひと時を楽しむことができました。ステージでは大和太鼓の演奏や松岡中学校の生徒さんによるソーランの演舞など、地域の方にご協力をいただきました。また、焼きそばやフランクフルトなどたくさん準備した屋台では、地元の高校や専門学校の学生さんなどのボランティアに参加していただき、利用者様の嬉しそうなる表情をたくさん見ることができました。

高萩市のマスコットキャラクターはぎまる君も駆けつけてくれ、大人から子どもまで笑顔がふれる納涼祭となりました。

誕生会
8日(火) 四の丸にて、今年100歳を迎えられたご利用者様の誕生日会を行い、お花や色紙をプレゼントし「盛大に誕生会を開いていただきありがとうございます」と喜んでくださいました。その後皆さんと一緒にケーキとお茶でお祝いしました。普段食べられない大きなケーキで「こんな食べた事ない!!」と驚きの顔も見られました。

アイスパーティー
31日(木)に**五の丸**にて、アイスパーティーを行いました。入居者様には色とりどりのアイスクリームから好きなものを選んで頂き、「冷たいけど、美味しいね」と喜ばれ、「また、食べたいな」とリクエストを頂きました。来月も楽しめるレクリエーションを企画していきます!

デイサービスセンター

12日(土)に「**サラダ麺作り**」を行い、季節の野菜を使った冷たい麺を作りました。皆さんには野菜を細かく切ったり、ちぎったりして頂きました。「冷たくして食べるうどんもさっぱりして美味しいね」と好評で、「これからもっと暑くなる季節だから、家でも作ってみよう!!」という方もいらっしゃいました。

14日(月)に「**鶏のから揚げ、フライドポテト作り**」を行い、利用者様の皆様には野菜等のカットを行って頂きました。「お肉柔らかくて美味しい!!」「ポテトもカリカリして美味しかった」と喜ばれました。

26日(土)に皆様のご協力のもと「**第10回高萩聖孝園納涼祭**」を盛大に執り行うことができました。デイサービスからそのまま参加する方や、納涼祭のみ参加される方など様々で、屋台や出し物などを喜んでいただきました。「楽しかった!!」「また来年も来ますね!!」等と楽しい時間を過ごすことができました。

今月の行事予定
15日(金)お好み焼き作り
18日(月)敬老会
26日(火)外食ツアー (鶏の岬)

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> 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 (9/10~10/9まで)

日付	朝	昼	夕	日付	朝	昼	夕
9/10 (日)	納豆 梅和え	鶏の葱塩焼き 麻婆茄子 フルーツ	吉野煮 水菜サラダ 煮豆	9/26 (火)	厚焼き卵 甘酢和え	鶏南蛮そば いんげんの金平 苺ミルクプリン	チンジャオロース 南瓜のそぼろ煮 おかか和え
9/11 (月)	肉団子の中華煮 和え物	高菜チャーハン 磯辺揚げ ピリ辛和え	サバの幽庵焼き オイスターソース炒め 煮浸し	9/27 (水)	がんもの煮物 カニカマサラダ	魚の葱味噌焼き ツナ大根煮 和風サラダ	麦とろご飯 豚のピリ辛炒め じゃが芋の金平
9/12 (火)	豆乳まる揚げ 磯辺和え	アジのムニエル 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	9/28 (木)	はんぺんバター焼き ピーナッツ和え	セレクトメニュー A. オムライス B. 卵とじうどん・そば	いんげん肉巻き 中華炒め 鯛味噌
9/13 (水)	花五目卵巻 お浸し	ハヤシライス 法蓮草ソー ムース	筑前煮 ビーマンじゃこ炒め コールスローサラダ	9/29 (金)	厚揚げの煮物 なめ茸おろし	チキンカレー ツナサラダ 桃ヨーグルト	サバの味噌煮 きのこのガーリックソテー 白菜の煮浸し
9/14 (木)	カニ高野豆腐煮 なめ茸和え	フライ盛り合わせ 薩摩芋の甘煮 ハリハリ漬	松風焼き 煮奴野菜あんかけ 海苔佃煮	9/30 (土)	ニラ玉 生姜和え	焼肉風 スパゲッティサラダ 五目豆腐煮	鶏のトマト煮 そぼろ入り金平 漬物
9/15 (金)	五目信田煮 モロヘイヤのお浸し	五目おこわ 魚の照り焼き 揚げ茄子の和え物	和風ロールキャベツ ポークビーンズ きのこサラダ	10/1 (日)	里芋のそぼろ煮 カニカマ和え	魚の照り焼き 大根の煮物 ポン酢和え	厚揚げの五目煮 野菜炒め フルーツ
9/16 (土)	野菜角煮 和風サラダ	豚丼 冬瓜のかにあんかけ 柚子和え	一塩鮭 厚揚げの高菜炒め フルーツ	10/2 (月)	サンマの蒲焼き 胡麻和え	肉団子の酢豚風 和風スパゲッティ エビサラダ	千草焼き 炒め煮 練り梅
9/17 (日)	ベーコンソテー オクラのおかか和え	お赤飯 天ぷら 炊き合わせ	味噌煮込み ケチャップ炒め 漬物	10/3 (火)	豆乳のまる揚げ おかか和え	魚のバター醤油焼 薩摩芋オレンジ煮 塩昆布和え	鶏のピザ焼き 中華煮 漬物
9/18 (月)	柚子おろし肉団子 胡麻和え	揚げ魚の甘辛煮 ひじきの煮物 菜種和え	肉じゃが 野菜ソテー 酢の物	10/4 (水)	ロールパン オムレツ バターソテー	煮込みハンバーグ がんもの煮物 かきや和え	西京焼き じゃこ炒め 山菜おろし
9/19 (火)	マグロフレーク和え 五目卵の花	回鍋肉 卵豆腐か二あん クルトンサラダ	五目煮 カレー炒め 和え物	10/5 (木)	肉団子旨煮 モロヘイヤのお浸し	炊き込みご飯 鯖の幽庵焼き じゃが芋の味噌煮	麦とろご飯 すき焼き風煮 青梗菜ソテー
9/20 (水)	納豆 麩と白菜の煮浸し	親子丼 じゃが芋の七味煮 抹茶パバロア	タラのマヨネーズ焼き 刻み昆布の煮物 大根サラダ	10/6 (金)	はんぺん卵とじ 青菜の和え物	メンチカツ きのこソテー ピーナッツ和え	炒り鶏 大根サラダ 煮浸し
9/21 (木)	サンマの昆布煮 小松菜の和え物	ハンバーグ和風ソース タラコ炒め コーンサラダ	豆腐の旨煮 豚肉の味噌炒め 漬物	10/7 (土)	ちくわの土佐煮 和え物	魚のムニエル 大豆のトマト煮 南瓜サラダ	八宝菜 梅和え 昆布豆
9/22 (金)	二色パン オムレツ いんげんソテー	カレーの煮付け 白菜の洋風煮 花野菜のサラダ	鶏と野菜の煮物 酢味噌和え 昆布の佃煮	10/8 (日)	納豆 金平ごぼう	チキンカレー 野菜サラダ フルーツポンチ	赤魚の塩焼き 茄子のそぼろ煮 ゆかり和え
9/23 (土)	エビ団子の煮物 柚子風味和え	アジの南蛮漬け ぜんまいの炒り煮 胡麻プリン	あぶらとじ 青菜の炒め物 煮豆	10/9 (月)	スクランブルエッグ お浸し	鮭のちゃんちゃん焼 麻婆春雨 わさび和え	いんげん肉巻 野菜のバター炒め ハムサラダ
9/24 (日)	アスパラソテー おからサラダ	豚の生姜焼き バター醤油炒め シーフードサラダ	ちゃんちゃん焼き 薩摩芋のレモン煮 塩昆布和え				
9/25 (月)	納豆 しらす和え	ゆかりご飯 南部焼き 根菜の煮物	鶏の梅照り焼き 切干大根の炒め煮 フルーツ				

※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「梨」についてです。

日本の梨には「赤梨」と「青梨」の種類があります。赤梨は豊水や幸水などの果皮が茶色いもの、青梨は二十世紀梨のように果皮が緑色の梨です。梨には水分と食物繊維が比較的多く含まれており、便秘予防に効果があるソルビトールを含んでいます。また独特の歯ごたえは食物繊維の成分からできた繊維のかたまりによってできています。

形がよく果皮に張りがあり、重みのあるもの、軸がしっかりしているものを選んでください。また、保存するときは水分が蒸発するとカサカサになってしまいますのでビニール袋に入れて冷蔵庫で保存します。日本の梨は基本的には追熟しないのでなるべく早く食べて下さい。

管理栄養士 藤田 諭子

セレクトメニュー

8月のセレクトメニューは
 A. ロコモ丼
 B. 五目そうめん
 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

8月20日は松花堂弁当でした。
 菜飯、キチンマスタード焼きをおいしく頂きました。