

# 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

今年は早々と梅雨も明け毎日暑い日が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？ 敷地内の梅の木も実も熟し、デイサービスの利用者様が毎月作っているちぎり絵カレンダーは、早くも大きなアサガオとなりました。これからは季節のクリエイションとして、七夕やBBQ、アイスクリームバイキングなど、皆様を楽しめるような催しも行ってまいります。

7月に入り本格的な暑さがやってきますが、皆様には快適な夏をお過ごし頂けるように努めてまいります。食べ物が傷みやすい時期となりましたので、差し入れなどを持参される際はご注意ください。



## 居酒屋喫茶

14日(木)に2階の地域交流ホールにて「居酒屋喫茶」を行いました。年に2回行っていますが皆様は毎回楽しみにされていて、「今回はお酒を飲んでみたい」「甘酒が好きなんだよ」等の声もありました。お料理はバイキング形式で、たくさん種類が楽しめるように小さめにしたおはぎやあさりご飯のおにぎり、きのこ汁等和風なものを用意してみました。今回は甘いおはぎが人気でした。日本酒やビール、チューハイと飲み物をいろいろ用意し、お腹がいっぱいになったところで、入居者様や職員のカラオケを聴きながら、楽しい時間を過ごされました。



## 梅シロップ作り

4日(月)に四の丸にて毎年恒例の「梅シロップ作り」を行いました。水洗いした梅を協力しながら水分を拭いたり、楊枝を使ってのへた取りを行いました。瓶に入った梅や氷砂糖を見ながら「いやー大変だったな」「美味しいのが出来るといいね」と楽しそうにお話していました。今から美味しい梅シロップが出来るのが楽しみです！



## 父の日

17日(日)に六の丸にて「父の日」のイベントを行いました。ケーキとプレゼントを用意し、男性入居者様にプレゼントを渡しました。ケーキはプリンやモンブラン、ロールケーキの中から好きな物を選んでいただき、食べながら自分のお父さんのお話等を聴くことが出来ました。



## デイサービスセンター

11日(月)に「柏もち作り」を行いました。皆様にはつぶあんやこしあんを丸めて頂きましたが、同じような大きさにするために試行錯誤されている姿が印象的でした。丸めた餡を用意した皮に包んで厨房で蒸かし、15時のおやつにお出しすると「甘くて美味しい！」「昔は良く作ってたよ！」と話され、笑顔があふれる楽しいひと時でした。

15日(金)に「スパゲッティー作り」を行いました。皆様には用意したエプロンをつけて、ウイナーや野菜等を切って頂きました。昼食時に合わせて準備一緒に召し上がって頂くと、「久しぶりに食べられて美味しかった！」「ソースが美味しい！」と話され、べろりと完食されていました。

26日(火)、27日(水)はバスハイクの「外食ツアー」で、北茨城市にある「ばんどう太郎」に行って来ました。うどんや定食・丼もの等、皆様それぞれにお好きな物を選び、お腹一杯召し上がっていました。食後にはさらにデザートのお菓子を食べて、皆様大変満足された様子でした。



## 今月の行事予定

7/4(水) 5(木) 外食ツアー(ばんどう太郎)  
 7/7(土) 七夕まつり  
 7/17(火) 25(水) 料理教室(サラダうどん)

## 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・うがいの実施をお願いする場合がございます。また、食べ物をお持ちになった際は職員に一声おかけください。ご協力のほどよろしくお願い致します。



## 予定献立(7/10～8/9まで)



日付	朝	昼	夕	日付	朝	昼	夕
7/10(火)	豆乳まる揚げ 胡麻和え	アジのムニエル エビ団子の煮物 とろろ昆布和え	鶏の梅照り焼き 野菜ソテー フルーツ	7/26(木)	厚揚げの高菜炒め 卵の花	南瓜カレー 海藻サラダ ムース	味噌煮込み 法蓮草バターソテー 三色和え
7/11(水)	厚焼き卵 ゆかり和え	エビチャーハン シュウマイ 野菜サラダ	しぐれ煮 カレー炒め 漬物	7/27(金)	チキン照り焼き 和風サラダ	魚の磯辺焼き キャベツの旨煮 わさびマヨ和え	麦とろご飯 鶏のトマト煮 塩炒め
7/12(木)	いわしの生姜煮 海苔和え	はんぺんチーズフライ 野菜のコンソメ煮 菜の花の和え物	五目煮 ちくわの炒り煮 フルーツ	7/28(土)	じゃが芋と鶏の金平 割干し大根の和え物	和風ミートローフ はんぺんの煮物 花野菜サラダ	利休焼き 刻み昆布やわらか煮 漬物
7/13(金)	がんもの煮物 和え物	キーマカレー コールスローサラダ フルーツ	鶏肉のレモン風蒸し焼き 刻み昆布の煮物 柚子和え	7/29(日)	煮浸し 野菜大豆煮	タラのオーロラソース 野菜スープ煮 きのこサラダ	鶏のパプリカ焼き マカロニのスープ煮 和え物
7/14(土)	納豆 和風サラダ	擬製豆腐 里芋の柚子味噌煮 かきや和え	赤魚の生姜煮 辛子マヨ和え 鯛味噌	7/30(月)	豚野菜炒め 白和え	アジフライ 和風パスタ 浅漬け風	ビーフシチュー風 切干大根の炒め煮 小松菜の煮浸し
7/15(日)	さんまの蒲焼き風 煮浸し	菜飯 チキンはちみつ焼き タラコ炒め	ロールキャベツ ケチャップ炒め 和え物	7/31(火)	二色パン チキンオムレツ いんげんのソテー	セレクトメニュー A. かき揚げ丼 B. かき揚げうどん・そば	エビチリ風 ザーサイ炒め フルーツ
7/16(月)	高野豆腐の含め煮 ほうれん草のお浸し	梅ちりめんご飯 タラの幽庵焼き 田舎煮	あぶ卵とじ きのこ野菜ソテー 中華サラダ	8/1(水)	ウイナーソテー 根菜と鶏そぼろ煮	タラのマリネ タラコ炒め チーズ入りサラダ	しぐれ煮 茄子炒り 生姜醤油和え
7/17(火)	ゆずおろし肉団子 カニカマサラダ	冷やしきつねうどん ぜんまいの炒り煮 抹茶ババロア	南部焼き 南瓜のそぼろ煮 漬物	8/2(木)	納豆 白和え	八宝菜 水餃子 棒々鶏	サバの味噌焼き 大根の金平 ポン酢和え
7/18(水)	桜エビの煮浸し 和え物	アジの菜種焼き さつま揚げの甘辛煮 ハリハリ漬け風	麦とろご飯 肉じゃが 青菜のソテー	8/3(金)	アジの塩焼き おかつ和え	三色丼 五目豆腐煮 きなこプリン	白身魚のピカタ 厚揚げの野菜炒め マカロニサラダ
7/19(木)	卵とじ おからサラダ	豚のすり胡麻焼き 冬瓜の海老あんかけ 豆腐サラダ	鶏と野菜の煮物 じゃこのソテー 煮豆	8/4(土)	さつま揚げの煮物 オクラのおかつ和え	青菜ご飯 香草焼き ひじきの煮物	鶏の梅肉焼き 青菜のベーコンソテー 昆布佃煮
7/20(金)	筑前煮 ナムル	うなたま丼 なると煮 小松菜の和え物	炒り豆腐 ごぼうの土佐煮 昆布佃煮	8/5(日)	ロールパン 中華あんかけ卵 大豆のトマト煮	焼肉風 卵豆腐 法蓮草サラダ	焼き魚 野菜の和風煮 水菜サラダ
7/21(土)	お魚豆腐のあんかけ 切干大根の和え物	蒸し鶏の柚子味噌かけ ポークビーンズ ツナサラダ	アジの塩焼き 根菜の煮物 ピーナッツ和え	8/6(月)	高野豆腐の含め煮 蓮根の和え物	カレイの煮付け いんげんの炒め煮 酢味噌和え	麦とろご飯 南部焼き お浸し
7/22(日)	味付け肉団子 煮浸し	魚の酢豚風 厚揚げの煮物 磯辺和え	豚しゃぶ風 ごぼうの味噌マヨ炒め 梅和え	8/7(火)	柚子おろし肉団子 筍のおかつ煮	魚の香草ピカタ 南瓜の煮物 フルーツ	すき焼き風煮 ニラ炒め 練り梅
7/23(月)	豆腐真丈 おかつ和え	千草焼き じゃがいもの炒め煮 チーズ入りサラダ	赤魚の麹漬け焼 春雨ソテー きぬさやのお浸し	8/8(水)	イワシの梅煮 磯辺和え	冷やし中華 シュウマイ 杏仁豆腐	メバルの煮付け アスパラのバターソテー 煮豆
7/24(火)	五目信田煮 なめ茸和え	サバの味噌煮 ツナとゴーヤのソテー 薩摩芋サラダ	回鍋肉 胡麻醤油和え フルーツ	8/9(木)	豆腐真丈 法蓮草の煮浸し	夏野菜カレー ツナサラダ 南瓜ババロア	吉野煮 青菜の炒め煮 漬物
7/25(水)	納豆 辛子和え	わかめご飯 鶏の味噌マヨ焼き 高野豆腐とひじき煮	野菜ハンバーグ きのこベーコンソテー ハムサラダ				

※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「脱水症」についてです。

これから本格的な暑さになりますが、なんとなく元気がない、言葉数が少ない、微熱があるなどの症状がみられたら、「脱水症」の危険があります。一日に必要な水分量は体型や活動量によって異なりますが、活動量が少ないお年寄りでも最低1,300mlは補給したいものです。あくまでも目安なので、その時の体調に合わせてこまめに補給して下さい。お茶やスポーツドリンクだけでなく、本人の飲みやすい物や好んでいる物など、またゼリーや寒天寄せなども取り入れ種類を増やして積極的に水分補給をしてほしいです。(心臓病や腎臓病の方は水分で体に負担がかかってしまいますので、主治医の指導に従って下さい。)

管理栄養士 藤田 諭子

## セレクトメニュー



6月のセレクトメニューは  
 A. 照焼き丼・ワンタンスープ  
 B. 鶏うどん・鶏そばでした。  
 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



6月17日は松花堂弁当でした。  
 ゆかりご飯、魚のもろみ焼き、三色和え等を美味しく頂きました。