

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 Fax 0293-44-6223
・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>

高萩聖孝園は、9月1日で創立11周年を迎えることができました。これらもとに、日頃より大変お世話になっている皆様のおかげと感謝申し上げます。今後とも入居者の方々が元気に毎日を過ごしていただけるよう、職員一同、誠心誠意努めてまいりますので、これからもご協力のほどよろしくお願い致します。

今月は敬老会をはじめ、たくさんレクリエーションを予定しております。朝夕はだいぶ涼しくなっていますので、ご利用者様の体調面に注意してきたいと思います。皆様も体調を崩さぬように、気を付けてお過ごしください。



高萩聖孝園納涼祭

25日(土)に第11回高萩聖孝園納涼祭を行いました。当日は開始前の雷雨のため急遽施設内で行うことになり、ご迷惑をおかけしました。出し物は、今年初参加の高萩清松高校の吹奏楽部の演奏や、毎年恒例の松岡中のソーラン節です。出し物が終わると大きな拍手をして、中には涙ぐみながら声援を送る方もいました。廊下に設置した屋台で、「今日は何を食べようか?」「生ビールが飲みたいなあ」等お買い物を楽しんでいました。ご家族様を始め、地域の皆さまとボランティアの皆さまのおかげで無事に終了することができ、とても楽しい納涼祭となりました。どうもありがとうございました!



スイカ割り

15日(水)に一の丸・二の丸合同で大スイカ割り大会を行いました。皆様が使えるよう工夫した棒を手にして、大きなスイカをめがけて「右だよ」「もう少し前だから!」と声をかけながら楽しんでいました。割れたスイカを食べて「甘いねー」「美味しいよ」等と夏のひとときを満喫しました。



アイスクリームバイキング

27日(月)に六の丸でアイスクリームバイキングを行いました。抹茶やチョコミント、キャラメルと色々な味のアイスを用意した中で、昔懐かしの味なのか特にキャラメルが人気でした。暑い日でもあったため、「冷たいけどおいしい!」「甘くておいしい」等と話しながらかの笑顔で頂きました。



デイサービスセンター

10日(金)、11日(土)にバスハイクの「買い物ツアー」を行い、北茨城市にある「しまむら」に行って来ました。「何買かな〜」「買い物するの楽しみ!」など車内でも盛り上がり、店内に入ると目的の買い物をして「久しぶりに買い物できて楽しかった!」「気分転換できて良かった!」など楽しまれた様子でした。

15日(水)に「天ぷら・そうめんパーティー」を行いました。皆様、「自宅では暑くて天ぷらを揚げないから、久しぶりに食べるよ」と張りきっていて、野菜を切るなどの作業をしていただきました。揚げたての天ぷらとそうめんを昼食にお出しして、お腹一杯に召し上がっていました。

25日(土)に、皆様のご協力のもと「第11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。デイサービス利用後そのまま参加され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。たくさんの方にご参加いただき、どうもありがとうございました。



今月の行事予定

9/17(月)
敬老会
9/21・22(金・土)
買い物ツアー (しまむら)

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

予定献立 (9/10～10/9まで)

日付	朝	昼	夕
9/10 (月)	納豆 梅和え	鶏のねぎ塩焼き たらこスパゲッティ 三色和え	吉野煮 水菜サラダ 煮豆
9/11 (火)	肉団子の中華煮 和え物	豚丼 じゃが芋の七味煮 抹茶ババロア	鯖の幽庵焼き オイスターソテー 鯛味噌
9/12 (水)	豆乳丸揚げ お浸し	アジのムニエル ジャーマンポテト ごぼうサラダ	筑前煮 ムキエビソテー キャベツサラダ
9/13 (木)	花五目卵巻き 揚げ出し茄子	フライ盛り合わせ 薩摩芋の甘煮 ハリハリ漬け風	和風ロールキャベツ ポークビーンズ きのこサラダ
9/14 (金)	カニ高野豆腐煮 なめ茸和え	ハヤシライス 法蓮草ソテー ムース	松風焼き 煮奴 野菜あん 海苔佃煮
9/15 (土)	五目信田煮 いんげんソテー	おこわ 魚の照り焼き 揚げ茄子のポン酢和え	麦とろご飯 厚揚げのスタミナ炒め 大根の煮物
9/16 (日)	さつま揚げの煮物 和風サラダ	青菜ご飯 鶏のにーマスタート°焼き たらこ炒め	西京焼き カレー炒め フルーツ
9/17 (月)	ベーコンソテー オクラの胡麻和え	お赤飯 天ぷら 炊き合せ	味噌煮込み ケチャップ炒め 漬物
9/18 (火)	柚子おろし肉団子 ブロッコリーの胡麻和え	揚げ魚の甘辛煮 豚キムチ炒め 菜種和え	肉じゃが 野菜ソテー 酢の物
9/19 (水)	マグロフレーク和え 五目卵の花	高菜チャーハン 磯辺揚げ ピリ辛和え	五目煮 大根の千切り炒め 和え物
9/20 (木)	納豆 麩と白菜の煮浸し	回鍋肉 卵豆腐かに風味あん クルトンサラダ	タラのマヨネーズ焼き 切昆布の煮物 大根サラダ
9/21 (金)	サンマの昆布煮 小松菜の和え物	ハンバーグ 和風ソース 白菜のスープ煮 コーンサラダ	豆腐の旨煮 豚の味噌炒め 漬物
9/22 (土)	がんもの煮物 しらす和え	親子丼 冬瓜の野菜あんかけ 梅マヨ和え	鶏と野菜の煮物 酢味噌和え 昆布佃煮
9/23 (日)	エビ団子の煮物 柚子風味和え	豚生姜焼き バター醤油炒め 春雨サラダ	あぶ卵とじ 青菜のソテー 煮豆
9/24 (月)	アスパラの炒め物 ひじきの梅和え	チキンカレー ツナサラダ 桃ヨーグルト	金平入り鶏つくね 薩摩芋のレモン煮 塩昆布和え
9/25 (火)	納豆 カニカマサラダ	ゆかりご飯 南部焼き 根菜の煮物	鶏の照り焼き 切干大根の炒め煮 フルーツ

日付	朝	昼	夕
9/26 (水)	厚焼き卵 甘酢和え	鶏そば いんげんの金平 プリン	チンジャオロース 南瓜のそぼろ煮 おかか和え
9/27 (木)	二色パン オムレツ 野菜炒め	アジの南蛮漬け ぜんまいの炒め煮 フルーツ	麦とろご飯 豚のピリ辛炒め じゃが芋の千切り炒め
9/28 (金)	はんぺんのバター焼き おからサラダ	セレクトメニュー A. カレー中華丼 B. ジャージャーうどん	鯖の味噌煮 きのこガーリックソテー 白菜の煮浸し
9/29 (土)	味付け肉団子 なめ茸おろし	魚の葱味噌焼き ひじきの煮物 和風サラダ	いんげんの肉巻き 中華炒め 鯛味噌
9/30 (日)	こら玉 小松菜の生姜和え	焼き肉風 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
10/1 (月)	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 五目野菜炒め フルーツ
10/2 (火)	サンマの蒲焼き おかか和え	肉団子の酢豚風 和風スパゲッティ ひじきサラダ	赤魚の塩焼き 茄子のそぼろ煮 ゆかり和え
10/3 (水)	豆乳まる揚げ 胡麻和え	魚のバター醤油焼き 薩摩芋のオレンジ煮 ごぼうサラダ	鶏のピザ焼き 中華煮 漬物
10/4 (木)	はんぺんの卵とじ 和風サラダ	煮込みハンバーグ がんもの煮物 三色和え	西京焼き 小松菜のソテー 山菜おろし
10/5 (金)	ミートボールの旨煮 モロヘイヤのお浸し	炊き込みご飯 アジのちろみ焼き じゃが芋の煮物	魚の照り焼き もやし炒め 春雨サラダ
10/6 (土)	高野豆腐の煮物 法蓮草のお浸し	メンチカツ きのこソテー いんげんのくるみ和え	炒り鶏 大根サラダ 煮豆
10/7 (日)	納豆 金平ごぼう	魚のムニエル 大豆のトマト煮 塩昆布和え	八宝菜 梅和え 煮浸し
10/8 (月)	ちくわの土佐煮 割干し大根の和え物	ポークカレー 野菜サラダ フルーツポンチ	ひじき入り千草焼き 炒め煮 練り梅
10/9 (火)	二色パン オムレツ バターソテー	鶏の菜種焼き 麻婆春雨 ずんだ和え	しぐれ煮 野菜のバターソテー 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『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. ロコモコ丼風
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19日は松花堂弁当でした。ゆかりご飯、魚の幽庵焼き、ぜんまい炒め煮等を美味しく頂きました。

<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。