

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>

秋も深まり、早いもので今年もあと3ヶ月を残すところとなりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

台風などで雨の日が続き、だいぶ寒暖の差が出てまいりました。近隣ではインフルエンザも流行り始めたようです。体調を崩しやすい時期になりますので、入居者様の体調管理には十二分に気を配り、健やかな日々を過ごせますよう職員一同務めてまいります。 ご家族の皆様も体調にはくれぐれも気を付けてお過ごしください。



敬老会

15日(土)の敬老会にて特養とショートステイ合
同で、古希・傘寿・米寿・卒寿・紀寿の方々のお
祝いを行いました。職員がお祝い対象の方お一人
お一人に合わせて考えたご紹介文を読み上げ、各
ユニットで選んだプレゼントを皆様に贈呈し、大変
喜んでいただけました。その後は『光柳流日本舞
踊』を鑑賞し、曲に合わせて手拍子をされたりと、
大いに盛り上がりました。



古希(70歳) 1名
傘寿(80歳) 1名
米寿(88歳) 3名
卒寿(90歳) 1名
紀寿(100歳) 2名

皆様おめでとう
ございます。

ハーバリウム作り

16日(日)に四の丸にて、今話題のハーバリウム作
りを行いました。利用者様に好みのお花を選んで頂き、
ビンの中に詰めていきました。オイルで満たし、最後に
ラッピングをすると、どこに飾っても素敵なのができあ
がりました。「普通のお花もいいけど、こういうのいいよ
ね」と大変喜ばれていました。



たこ焼き作り

23日(日)に二の丸にてたこ焼き作りを行いました。
リビングの中でキャベツを切る等準備をして焼き始め
ると、ソースやマヨネーズ、鰹節、青のりの匂いが漂い、
皆様は「いや～美味しそうだね」と出来あがり待ち遠
しい様子でした。普段はあまりお食事が進まない方も、
たくさん召し上がっていました。



デイサービスセンター

11日(火)に白玉デザート作りを行いました。園で作ったピンクや黄色のカラフルな
白玉を盛り付け、皆様には果物のトッピングをして頂き、最後にあんこ生クリームで
完成です。「甘くて美味しい!!」「簡単に作れるからお家でも作ってみよう!」と笑
顔で召し上がっていました。



17日(月)に敬老会を実施しました。職員のちょび髭ダンスや的あてゲーム、カラオ
ケなど盛りだくさんで、最後まで笑顔で楽しまれていました。感動の涙を流されている
方もいました。水戸黄門から贈らせていただいた今回のプレゼントは「ブランケット」で
す。最後に皆様に写真を撮り、賑やかにお祝いすることができました。

先月に続き今月も21日(金)、22日(土)にバスハイクにて「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。「いい洋服が買えるかなあ」「買い
物するの楽しみ!」など車内でも盛り上がっていました。皆様目的の物が購入で
きたようで「久しぶりに買い物ができて楽しかった!」「気に入った洋服が買えて良
かったよ～」など楽しまれたご様子でした。

今月の行事予定

10/5(金) 買い物ツアー (しまむら)
10/12(金) あんみつ作り
10/13(土) 秋の大運動会
10/17(水) きのご飯作り
10/25(木) 芋煮鍋作り

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> 当園では感染の予防のため、ご面会の方々に手洗いうがいの実施をお願いしております。衣替えの時期になりましたので、ご面会に来られた際は、衣類交換と、入れ替えを行った衣類への名前の記入をお願い致します。ご理解・ご協力のほどよろしくお願い致します。



予定献立(10/10～11/9まで)



日付	朝	昼	夕
10/10 (水)	じゃが芋の金平 菜の花の辛子和え	ホッケの塩焼き 蓮根の味噌金平 生姜醤油和え	野菜ソース炒め 吹き寄せ野菜 エビと水菜のサラダ
10/11 (木)	味付け肉団子 おかか和え	鶏の唐揚げ葱ソース 卵豆腐のあんかけ 和え物	肉じゃが ビーマンソテー 鯛味噌
10/12 (金)	スクランブルエッグ 白菜の煮浸し	味噌ラーメン シュマイ カスタードプリン	カレイの煮付け 切干大根の炒め煮 漬物
10/13 (土)	サンマの蒲焼き きのこのおぼろ和え	ピリ辛野菜炒め はんぺんの磯辺揚げ 胡麻和え	魚のマヨネーズ焼き ちくわの金平 海苔和え
10/14 (日)	鶏そぼろ信田 柚子和え	タラのオーロラソース きのこのベーコンソテー 三色和え	鶏のトマト煮 アスパラソテー フルーツ
10/15 (月)	焼きビーフン 和え物	わかめご飯 擬製豆腐 炊き合わせ	麦とろご飯 赤魚の生姜煮 しらたきのたらこ炒め
10/16 (火)	イワシの生姜煮 和風サラダ	ハヤシライス クルトンサラダ フルーツ	鶏と野菜のレモン蒸し 五目煮豆 塩ナムル
10/17 (水)	アジの塩焼き 筍のかつお煮	海老チャーハン 麻婆豆腐 なめ茸和え	柳川風煮 いんげんの金平 マカロニサラダ
10/18 (木)	二色パン オムレツ じゃがコーンソテー	豚のオイスター炒め 焼きビーフン ナムル	ロールキャベツ 菜の花のソテー 煮豆
10/19 (金)	豆乳丸揚げ 塩昆布和え	ゆかりご飯 魚の幽庵焼き ぜんまいの炒め煮	肉団子のスープ煮 ふろふき大根 ツナサラダ
10/20 (土)	コンソメ煮 卵の花	ほうとうどん ぜんまいの炒り煮 マンゴープリン	鶏の梅照り焼き ナポリタン ザーサイ
10/21 (日)	厚揚げの煮物 オクラの胡麻和え	きのご飯 鶏の菜種焼き 里芋の柚子味噌煮	魚の磯辺焼き 青梗菜の炒め物 生姜和え
10/22 (月)	カニ高野豆腐煮 梅和え	アジフライ ジャーマンポテト 漬物	味噌煮込み ソーセージソテー 昆布佃煮
10/23 (火)	柚子おろし肉団子 しらす和え	照り焼きチキン丼 ツナ大根煮 マロンババロア	麦とろご飯 サバの塩焼き 昆布のやわらか煮
10/24 (水)	はんぺんの煮物 麩と白菜の煮浸し	ドライカレー ポテトサラダ りんごヨーグルト	ケチャップ炒め 煮浸し 酢の物
10/25 (木)	さつま揚げの煮物 甘酢和え	ゆかりご飯 鶏の味噌照り焼き 田舎煮	吉野煮 厚揚げの高菜炒め 海苔佃煮

セレクトメニュー



松花堂弁当



9月のセレクトメニューは
A、カレー風中華丼
B、ジャージャーうどん
皆さん迷いながら選び、どちらも美味しい
と好評でした。

9月17日は敬老の日でした。
お赤飯、てんぷら等のお祝い膳でした。
美味しく頂きました。

日付	朝	昼	夕
10/26 (金)	ハムソテー 人參ナムル	サンマの塩焼き しらたきの金平 わさび和え	肉豆腐 法蓮草炒め 漬物
10/27 (土)	にしんの甘露煮 蒸し鶏と根菜のサラダ	和風ミートローフ タラコスパゲッティ もやしサラダ	魚の照り焼き 青菜のクリーム煮 フルーツ
10/28 (日)	がんもの旨煮 花野菜の和え物	焼肉風 マカロニのスープ煮 フルーツポンチ	チンジャオロース ごぼうの土佐煮 辛子マヨ和え
10/29 (月)	納豆 マグロフレーク和え	鯖の幽庵焼き 薩摩芋と昆布の煮物 ビーナッツ和え	五目豆腐 じゃこ炒め なめ茸おろし
10/30 (火)	厚焼き卵 野菜大豆煮	セレクトメニュー A、チャーシュー丼 B、とろろうどん・そば	南部焼き 蓮根こんにゃく煮 煮豆
10/31 (水)	お魚豆腐の煮物 切干大根の煮物	はんぺんチーズフライ ポークビーンズ きのこサラダ	ウインナーソテー 白菜のひき肉煮 春雨サラダ
11/1 (木)	柚子おろし肉団子 おぐらのおかか和え	タラの野菜あんかけ じゃが芋の煮物 たらこマヨ和え	炒り鶏 ツナソテー 練梅
11/2 (金)	豚と法蓮草のソテー 五目卵の花	エビチリ風 生姜醤油和え フルーツ	麦とろごはん 味噌煮込み ビーマンじゃこ炒め
11/3 (土)	いわしの梅煮 水菜の和え物	山菜ピラフ 卵ロール 和風スパサラダ	和風ロールキャベツ ポテソテー ボン酢和え
11/4 (日)	ロールパン 野菜ビーフン 大根サラダ	鮭のバタームニエル 南瓜のそぼろ煮 ナムル	五目煮 カレー炒め 漬物
11/5 (月)	野菜各煮 しらす和え	ぶりの照り焼き 根菜の煮物 フルーツ	ホワイトシチュー ケチャップ炒め ビーナッツ和え
11/6 (火)	高野豆腐の卵とじ 和風サラダ	ひじきご飯 鶏の香味焼き 胡麻煮しめ	野菜炒め 刻み昆布の煮物 ザーサイ
11/7 (水)	ソーセージソテー お浸し	ポークカレー 春雨サラダ みかんヨーグルト	カレイの煮付け もやしサラダ 煮豆
11/8 (木)	厚揚げ煮 梅おかか和え	アジの南蛮漬け アスパラソテー 柚子和え	しぐれ煮 薩摩芋のレモン煮 フルーツ
11/9 (金)	味付け肉団子 おからサラダ	親子丼 なると煮 辛子和え	鯖の西京焼き 青菜のソテー 和え物

※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「さつま芋」についてです。

店頭にも新さつま芋を見かけるようになりました。さつま芋は食物繊維とカリウムが多く含まれるアルカリ性の食品です。さらに加熱にも強い性質を持つビタミンC、ポリフェノールなども含まれています。甘味が強いのでカロリーが高いと思われがちですが、実際のエネルギー効率は米などの1/3程度です。保存方法ですがさつま芋は寒さに弱いものなので冷蔵庫での保存には不向きです。15℃くらいの場所で保存をしてください。高萩聖孝園ではレモン煮やみそ汁の具などでお出ししています。