

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>

朝晩肌寒い季節になりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。季節がらご入居者様の外出する機会が減ってはいませんが、施設内で楽しい時間を過ごして頂けるよう、今日は居酒屋喫茶を予定しています。夕食の時間に美味しいお料理やアルコール、カラオケ等を楽しんで頂ける、毎年盛況なイベントです！

また感染症の季節ですので、面会時の手洗いやうがいの実施、咳の出る方はマスクの着用、体調が優れない場合は面会を控えて頂く等、皆様のご協力をよろしくお願い致します。

今月の行事予定

11/11 (日)
居酒屋喫茶

随時、各ユニットにて誕生会を開催

松ヶ丘認定こども園交流会

16日(火)に地域交流ホールにて、松ヶ丘認定こども園交流会を行いました。園児達によるダイナミックな太鼓の演奏を3曲披露し、演奏が終わるごとに大きな拍手で盛り上がっていました。毎日子ども達が練習しているのを耳にしていますが、大小様々な太鼓できちんとそろった演奏はとても見ごたえがあります。演奏の合間には「頑張れー！」「上手だね」等と一生懸命応援している方や、感動されて涙ぐんでしまう方もいました。

最後に、園児からの挨拶と握手をされ、楽しい時間を過ごしました。



アクセサリー作り

17日(水)に四の丸にて、アクセサリー(ブレスレット)作りを行いました。色鮮やかなビーズを使い細かい作業を頑張っていました。作っている時は「小さいから大変だね」と話されていましたが、完成したのを見ると「可愛いね！」「綺麗だねえ」等と話しながら楽しんでいました。とても素敵なブレスレットが出来ました。



100歳の誕生会

21日(日)は二の丸にて、誕生会を行いました。100歳になられた方の誕生会で、午前中は料理クラブ、午後は誕生会の2部構成で行いました。誕生会では、お誕生日ケーキのろうそくを吹き消しながら「おめでとう」とお祝いされていました。これからもお元気で長生きして下さいね。お誕生日おめでとうございます！



デイサービスセンター

13日(土)に運動会を行いました。借り物競走や玉入れ、普段のレクリエーションで行っている牛乳パック積み競争等、いくつかの競技を行い、紅白に分かれて競争しました。皆様夢中で「頑張れー!!」と大声で応援し、デイサービス内は熱気に包まれていました。結果は両チーム仲良く引き分けでしたが、最後は全員で「良かったね、楽しかったね」「久しぶりに汗をかくてスッキリしたよ」と心身共にリフレッシュされ、楽しまれた様子でした。

17日(水)にキノコご飯作りを実施しました。秋といえば『食欲の秋』ということで、マイタケやシタケ等のキノコ類がたくさん入ったご飯で皆様に季節を感じて頂きました。ご自宅でも料理をされている方などは、手慣れた様子で材料の準備をしてくれて「いい香りがして美味しかった！」「家でも作ってみよう！」と話しながら、楽しくお腹いっぱい召し上がっていました。

25日(木)に料理クラブとして「芋煮鍋」を作りました。ご利用者の皆様には芋煮の野菜などを切っていただき、色々な具材がたくさん入った芋煮鍋に「どんな鍋が出来るといいかな」と会話をしながら楽しそうな様子でした。昼食時に提供し、沢山召し上がり「熱々でとても美味しかった」と笑顔で話していました。



今月の行事予定

11/5(月)・6(火) ごま団子作り
11/7(水)・12(月)・13(火)
リンゴ狩り
11/21(水) カボチャプリン作り
11/28(水)・29(金) 外食ツアー
(へんこつうどん)

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

予定献立(11/10～12/9まで)

| 日付 | 朝 | 昼 | 夕 | 日付 | 朝 | 昼 | 夕 |
|-----------|---------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------|-----------------------|---------------------------------|--------------------------------|
| 11/10 (土) | はんぺんバター焼き 金平ごぼう | 肉団子酢豚風 しらたきの炒め煮 和え物 | 玉子焼き和風あんかけ 胡麻炒め 海苔佃煮 | 11/26 (月) | 里芋のそぼろ煮 割干し大根の和え物 | 回鍋肉 五目野菜の炊合わせ 甘酢和え | 赤魚の煮付け たらこ炒め わさび和え |
| 11/11 (日) | サンマの蒲焼き 菜の花の辛子和え | おろしハンバーグ ジャーマンポテト フルーツ | 居酒屋喫茶 | 11/27 (火) | カニ高野豆腐煮 磯辺和え | カレーうどん シーザーサラダ パインヨーグルト | 鶏と野菜の煮物 アスパラにんにくソテー 昆布佃煮 |
| 11/12 (月) | ハムソテー 筍のかつお煮 | 魚の香草パン粉焼き 法蓮草炒め 海藻サラダ | 麦とろご飯 豆腐の旨煮 胡麻昆布炒め | 11/28 (水) | ニラ玉 麩と白菜の煮浸し | ピリ辛野菜炒め 金平ポテト 棒々鶏 | 魚の梅照り焼き 大根の炒め煮 ツナ和え |
| 11/13 (火) | 五目信田煮 柚子和え | 親子丼 鳴門煮 小松菜の和え物 | タラのトマト煮 ちくわの炒め煮 ずんだ和え | 11/29 (木) | いわしの生姜煮 和え物 | サーモンフライ 焼きビーフン ピーナッツ和え | チキンピカタ きのこベーコンソテー 鯛味噌 |
| 11/14 (水) | はんぺんの煮物 お浸し | 野菜塩タンメン 蓮根こんにゃく煮 黒ゴマプリン | 和風ポトフ 野菜炒め 和え物 | 11/30 (金) | 肉団子の旨煮 野菜大豆煮 | セレクトメニュー A. オムライス B. 焼きそば | 鶏と茄子の炒め物 厚揚げの甘辛煮 漬物 |
| 11/15 (木) | 豆乳まる揚げ 切干大根の白和え | 菜飯 チキンはちみつ焼き たらこ炒め | 鯖の味噌煮 金平大根 柚子浸し | 12/1 (土) | 肉団子スープ煮 卵の花 | 幽庵焼き 五目煮豆 ハムサラダ | 吉野煮 法蓮草ソテー 漬物 |
| 11/16 (金) | アジの塩焼き 揚げ出し茄子 | ハヤシライス ミモザサラダ ムース | あぶ卵とじ 蒸し鶏の胡麻和え 煮豆 | 12/2 (日) | 五目信田煮 オクラおかつ和え | 醤油ラーメン シュウマイ マンゴープリン | アジのピザ焼き 塩炒め 昆布佃煮 |
| 11/17 (土) | 納豆 煮浸し | フライ盛り合わせ ポークビーンズ 和風サラダ | 肉じゃが アスパラソテー なめこと山菜の和え物 | 12/3 (月) | サンマの生姜煮 磯辺和え | 鮭のホワイトソース ツナじゃが煮 海藻サラダ | 和風ロールキャバツ ふるふき大根 わさび和え |
| 11/18 (日) | 肉団子中華煮 白菜のお浸し | ゆかりご飯 もろみ焼き がんもの煮物 | 鶏の味噌マヨ焼き 和え物 煮豆 | 12/4 (火) | 二色パン オムレツ コンソメ煮 | 肉団子の酢豚風 きのこソテー フルーツ | 魚の味噌煮 和え物 煮豆 |
| 11/19 (月) | ちくわの煮物 ひじきの煮物 | 鶏のピザ焼き 冬瓜のかにあんかけ 薩摩芋サラダ | 豚のすりごま焼き 煮浸し フルーツ | 12/5 (水) | カニ高野豆腐煮 マグロフレーク和え | 菜飯 サバの塩焼き 鳴門煮 | しぐれ煮 キャベツソテー しらす和え |
| 11/20 (火) | 豆腐真丈 大根と昆布の煮物 | 揚げ魚の野菜あん 厚揚げの炒め煮 華風和え | 麦とろご飯 いんげん肉巻き 花野菜コンソメ煮 | 12/6 (木) | いわしの梅煮 大根の和え物 | 照焼きハンバーグ ちくわの金平 ピーチムース | 南部焼き 昆布のやわらか煮 かやく和え |
| 11/21 (水) | 花五目卵巻き なめ草和え | 豚丼 白菜とエビ団子の煮物 苺ババロア | ほっけの塩焼き 南瓜のそぼろ煮 おかつ和え | 12/7 (金) | 厚焼き卵 辛子和え | 鶏の唐揚げ マカロニスープ煮 春雨サラダ | 麦とろご飯 肉豆腐 青菜の炒め煮 |
| 11/22 (木) | サンマのおろし煮 海苔和え | 煮込みハンバーグ ナポリタン 漬物 | 焼肉風 法蓮草クリーム煮 フルーツ | 12/8 (土) | 厚揚げのそぼろ煮 お浸し | Eビ玉丼 水餃子 和え物 | サバのおろし煮 ひじきの煮物 塩昆布和え |
| 11/23 (金) | 味付け肉団子 しらす和え | アジの葱味噌焼き 水餃子 青梗菜の中華和え | ビーフシュー風 野菜ソテー 梅和え | 12/9 (日) | お魚豆腐揚げ 金平ごぼう | 白身魚のフライ 卵豆腐のあんかけ 和え物 | 豚の生姜焼き 里芋の柚子味噌煮 とろろ和え |
| 11/24 (土) | 二色パン オムレツ じゃがコーンソテー | しめじご飯 擬製豆腐 ツナ大根煮 | 南部焼き 菜種和え 白菜めた | | | | |
| 11/25 (日) | 納豆 かにかまサラダ | カレイのみぞれ煮 炒め煮 南瓜サラダ | ウイナーソテー 青菜の中華風煮浸し とろろ和え | | | | |

※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『れんこん』についてです。

旬は11月～2月のインドが原産の野菜です。生産量は茨城県が全国1位となっています。「れんこん」は見通しがきくことから昔からお正月には欠かせない縁起の良い野菜としてご存知の方も多いかと思えます。ビタミンCが多く含まれており、でんぷん質で覆われているので加熱しても相当量が残ります。疲労回復やかぜをひきにくくする効果があります。また、粘りの成分でもあるムチンが含まれ、胃の粘膜を潤して損傷を防ぐ効果があります。

購入するときは形がふつらとしていて、傷がなくクリーム色のものを選んでください。あまり白いものは漂白しているため避けてください。きんぴらや煮物でお出ししています。

管理栄養士 藤田 諭子

<お願い> 感染症の流行る時期になってきました。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、マスクの着用をお願いしております。ご理解・ご協力のほどよろしくお願い致します。

セレクトメニュー



10月のセレクトメニューは
A. チャーシュー丼
B. とろろうどん・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



10月21日は松花堂弁当でした。きのこご飯、鶏肉の菜種焼き、里芋の柚子味噌煮等を美味しく頂きました。