# 行事食のご紹介

## 土用の丑の日

（選択メニュー）

ちらし寿司
そうめん汁
和風ハンバーグ
オクラサラダ
スイカゼリー

穴子丼　焼き鳥丼
すまし汁　酢の物　黄桃

## 敬老の日

お赤飯
すまし汁
金目鯛の西京焼
ほうれん草のごま和え
茶碗蒸し

## ハロウィン

チキンライス
コンソメスープ
ハンバーグ
コールスローサラダ
かぼちゃプリン

## クリスマス

チキンライス
コンソメスープ
星型コロッケ
サラダ
オレンジ

クリスマスケーキ

**≪季節の行事食について≫**
茶碗蒸しは特にご好評頂いており、みなさんに喜ばれています。
今後も好評のメニューを継続したり、嗜好調査などでご希望のあった場合、メニューに取り入れるなどの検討をしたいと考えています。

※管理栄養士は一日に必要な総カロリーや栄養素を計算しお食事を提供しています。

管理栄養士・永沼より
嚥下機能の状態に合わせ、色々な食事形態をご準備しています。
主食は米飯をはじめ、お粥、ミキサー粥、ゼリー粥、パン粥、
副食は一口大、きざみ、極きざみ、ミキサーなどがあります。
食事がすすまないなどの理由で栄養が確保できない場合は、
高カロリー飲料・ゼリーなど補食の導入を検討します。

生ものや自宅で調理した料理などは、衛生面を考慮し、控えて頂いています。
差し入れの際は、必ず看護・介護職員までお声がけをお願いします。
食事に関するご相談・ご要望は、管理栄養士までお声がけください。

## 防災士　取得しました

◎防災士とは
地域の防災意識の啓発、防災力の向上に努め、災害発生時には避難誘導・救助にあたる人。一定レベルの知識や技能を身につけ、防災意識を持つことで、災害時には初動の被害軽減や 避難所運営などで、平常時には防災や減災の啓発活動などで活躍することが期待されている。

報道等で様々な災害状況を見聞きして、防災の知識はあったつもりでしたが、今回、防災士研修に参加し、防災に対する普段からの心構え、備えの大切さを再認識しました。
防災士の基本理念である「自助」「共助」「協働」を基とした防災組織の見直しと、防災訓練による情報・救助体制の確立を図ると共に、防災士としても役割、心構えを忘れず、地域の役に立てる防災士になりたいと思います。

相談室　今野　光

### 編集後記

毎日寒い日が続いていますが、節分・立春と暦上ではもう春です。
今年は雪が少ないようで、全国的に乾燥しており、火事などが多いようです。火の元の管理には、十分に注意が必要です。
インフルエンザなどの感染症も大流行しています。感染しない、人にうつさないよう自己管理を徹底しましょう。

広報委員会一同

# 広報誌 はしうらだより

新謹年賀

平成31年2月15日発行

## 新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。
皆様におかれましては、希望に満ちた輝かしい新年を迎えられたこととお喜び申し上げます。
　さて、社会福祉法人みやぎ会が、この旧北上町で事業を開始して早13年になります。最初はデイサービスきたかみ(定員10名)の開設からスタートし、特養きたかみ、グループホームきたかみ、特養はしうらと事業を展開してまいりました。
　私どもは、介護を必要とされる皆様と介護を担うご家族様の負担を少しでも軽減できるよう、利用者様一人ひとりの思いを尊重し、心に寄り添ったホスピタリティあるサービスの提供に努めております。
　これからも、地域のニーズを的確にとらえ、福祉施設としての

新年あけましておめでとうございます。
この新しい１年がみなさまにとってよいお年でありますよう心からお祈り申し上げます。
　４月には特養はしうらは５年目となります。職員それぞれが目標を持ってそれに向かって努力していけたらと思います。
　みなさまお身体に十分に気をつけて笑顔で過ごしていきましょ


社会福祉法人みやぎ会
特別養護老人ホーム はしうら
〒986-0202 宮城県石巻市北上町橋浦字大須 88-1
TEL 0225-25-7820　FAX 0225-25-7821
URL http://www.sg-miyagikai.jp/
SG GROUP

はしうらのホームページが↓見れます↓
QR コード

# 新年会

1月11日新年会が行われました。
すずしろ会の皆様にお越し頂き、歌や踊りを披露していただきました。
曲に合わせて手拍子したり、一緒に歌ったりして楽しまれていました。

7丁目秋山泰江様が
素敵な歌声を披露して
くださりました。
ありがとうございました

# 獅子舞

1月20日、獅子舞の春祈祷が行われました。
無病息災を祈祷して頂きました。
獅子舞に頭を噛んでもらい、この一年健康に
過ごせそうです。

# クリスマス会

昨年末になりますが、クリスマスにサンタさんが
やってきました。みなさんおひとりずつに、プレゼ
ントが配られ、喜ばれていました。

# 11・12丁目 お誕生会

11・12丁目合同でお誕生日会を開きました。
みんなで歌を歌ったり、お祝いの言葉をかけたり、
お祝いのケーキをみんなで一緒に食べて、
記念写真を撮り、和やかな楽しい会となりました。

# 3・5丁目 レクリエーション

3・5丁目ではユニット内レクリエーションとして、
歌やパズルを行っています。
民謡や童謡など懐かしい歌を思い出しながら、
声を出して歌ったり、パズルのピースをひとつ
ひとつ考えながら完成させたり、楽しく活動を
しています。
この活動は脳を活性化させ、生活リズムを安定
する効果が期待されます。

はしうら地域貢献活動

# 施設見学会＆介護体験教室

北上地区民生委員児童委員・福祉協力員合同研修が
当施設で開催されました。北上町内でご活躍されてい
る委員の方々に施設見学、介護体験などをして頂きま
した。近所に住んでいても、今まで見たことがなかった、
貴重な体験ができたとのご意見を頂きました。
当施設は地域に開かれた施設を目指し、今後も地域
貢献活動を継続していきます。

# 今年も 門松を飾りました

正面玄関に今年も門松を飾りました。
この門松をめじるしにして年神様がおいでになり
そこに実りや幸せをもたらしてくださるという
言い伝えがあります。
きっとはしうらにも来て下さったはずです。