

白寿荘だより

2025年7月発行
社会福祉法人白十字会
特別養護老人ホーム白寿荘
〒314-0134
茨城県神栖市賀2148-112
TEL 0299-92-7443
FAX 0299-92-8910



足浴とアイスクリーム



てるてるぼーず作製



初夏の香りを感じ季節となり
ました。皆様にはますますご健
勝のこととお慶び申し上げます。
さて、アメリカ、メジャーリーグ
の大谷翔平選手は二刀流として復
活しました。大谷選手の話をする
と皆様ニコニコして楽しそうにし
ています。こんなところまで影響
があったすごいい人だと改めて感じ
ました。我々白寿荘もデイと特養
の二刀流で地域の中核施設として
皆様が良い影響を与えていきたい
と思います。今後とも皆様、よろ
しくお願いいたします。

また、今の季節は、暑かった
り、雨が降って寒くなったり、冷
房が効いていたり、なかなか服装
の調節が難しい時期ですね。健康
があつてのご利用となりますので
で、体調を崩さないように気を付
けましょう。夜間は冷えるので夏
風邪などお召しになりますよう
ご自愛ください。

ご挨拶

施設長 田中 健



新入職員紹介

介護員

チャンムップ プレームカモン

(令和 7年 4月21日入職)



4月21日からお世話になります、チャンムッププレームカモンです。
シェーンと呼んでください。慣れない事も多いですが、楽しく仕事をし
たいと思っています。ご利用者様が安心して生活できる介護サービスを
提供していきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

看護員

金田 みよ子 (かねだ みよこ)

(令和 7年 5月16日入職)



5月16日に入職しました金田みよ子です。老人施設での勤務経験がなく
未熟ですので、皆様のご指導を頂き経験を積んでいきたいと思ひます。
よろしくお願いいたします。

介護員

野中 裕文 (のなか ひろぶみ)

(令和 7年 6月16日入職)



6月16日に入職しました野中裕文です。分からない事が多いですが、宙の
職員の方々のご指導の下、利用者様に寄り添った介護をしたいと思います。
趣味は、サッカー観戦、オタ活を行っています。よろしくお願いいたします。



園児たちがこいのぼりや七夕飾りを持ってきて歌のプレゼントもしてくれました!!!



～ご家族の皆様へ～

保険証等の提出をお願いします。

介護保険負担限度額認定証、介護保険負担割合証、後期高齢者医療被保険者証が
更新になり、新しい保険証等がご自宅に届きましたら、早めに事務所まで提出を
お願い致します。



お知らせ

～住所を白寿荘に変更された
ご家族様へ～

よろしくお願いします



郵便物が届いておりますので、定期的にご来荘し
ていただけますよう、ご協力よろしくお願いいたします。

編集後記

暑中お見舞い申し上げます。

暑い日が続いておりますので、施設内でも熱中症対策として
イベント等行い、猛暑を乗り切りたいと思ひます。体調管理に
気を付けて、スタッフ一同、安全で快適に過ごせる
よう努めたいと思ひます。

伯耆





祝 永年勤続功労者（25年）

江口 大介さん （宙ユニット長）

宙ユニット介護員の江口です。先月は、勤続25年のお祝いありがとうございました。今後も利用者の皆様が楽しく日常生活が送れるようお手伝いさせていただきますのでよろしくお願いします。



祝 永年勤続功労者（10年）

伊藤 珠里さん
（花・介護員）

勤続10年お祝いありがとうございました。色々な経験を積み、後輩になる人たちに伝えていき、私自身もこれから精進していきたいと思います。



横濱 ユミさん
（花・介護員）

10年のお祝いありがとうございました。あっという間の10年間でした。職員やご利用者様から色々な事を学ばせて頂きました。ここまで頑張ってきたのは皆様のおかげです。ありがとうございます。



栄養士通信



栄養士 鵜澤 静香



簡単一品で暑い夏を乗り切りましょう！！

気温や湿度が高いと、体は疲れているはずなのに小腹が空かない方も多いのではないのでしょうか。夏はそんな過ごしにくい天気だけでなく、室内の冷房と外の気温の寒暖差もあって胃腸の調子がまいになることもあります。食欲がなくても思わずお箸が進むようなさっぱりヘルシーな麺、お肉や魚などを使った夏におすすめのレシピをご紹介します。

梅とささみの冷やし中華…麺に輪切りしたレモンと梅をのせて、さっぱりと仕上げた冷やし中華です。鶏のささみは、電子レンジで加熱すると時短になります。香りが良く爽やかな味わいで、暑い日でも食べやすいでしょう。うどんもおすすめです！



かんたんしらす丼 …



火も使わずに、具材を乗せていくだけで完成するスピード丼のレシピです。釜揚げしらすをたっぷり使えば醤油を少し垂らすだけで味付けは十分。ネギや大葉、ゴマなど好きな薬味と卵黄で召し上がってください。

スタミナアップ焼き鳥丼…塩味の焼き鳥で、香ばしく焼いた鶏もも肉と白ねぎまたはニンニクの芽をさっぱり塩だれにジュワッと絡めてご飯にのせて食べるとさっぱりしてボリューム感があり食欲がわきます。



ぱっと作れるメニューを紹介させていただきましたが、他にもたくさんメニューがあり、食材ですと夏野菜のトマトやきゅうり、なす、ピーマンがありこれらの野菜は水分も多く含んでいるので体を冷やす役割も持っています。これから本格的に猛暑になることが予想されますので、食欲の低下、水分不足と感じたら、もう一品、レシピに加えてみたりすると手軽に栄養補給することが出来るので、是非夏の食生活を楽しんでみてください。

