

ひまわり

2025年3月1日発行
 社会福祉法人 聖ヒルダ会
 軽費老人ホーム ベタニヤ・ホーム
 〒245-0062横浜市戸塚区汲沢町1060
 TEL045-864-5933
 fax045-862-1914
 http://www.hiruda.or.jp
 ヒルダ会で検索



《今月の行事・お知らせ》

2月3月4月
誕生会

3月3日(水)

おひなさまとお誕生日の
お祝いをします。
みなさまお楽しみに。



マスク着用の効果と

正しい使い方

マスクが最も効果を発揮するのは、咳やくしゃみのある人が、マスクをつけた場合、周囲への汚染を減少させることができ、コロナ感染・インフルエンザ等、罹らないための予防にもなります。ただし、顔とマスクの間に隙間があると飛沫など完全に防ぐことはできません。また、衣類に付着したウィルスを手で払うことにより、マスクの隙間から入り込んでしまいます。しっかりと、マスク装着。花粉・ウィルスから身を守りましょう。

正しいマスクの装着方法

- 1, 鼻と口の両方を確実に覆うようにする
- 2, ゴムひもを耳にかける
- 3, フィットするように調整する

防災訓練

3月26日(水)午前11時

日ごろの訓練がいざという時に
必ず役に立ちます。
今回は夜間起きた火災を
想定した訓練です。



香蘭女学校箏曲部 演奏会

3月11日(火) 13時から演奏

香蘭女学校箏曲部の
生徒さんが来訪します。
ぜひご鑑賞お楽しみください。



2025年(令和7年) 3月

日	月	火	水	木	金	土
						1 名作劇場 エディット・ピアフ
2 主日礼拝 洗濯機一斉清掃	3 聖餐式 (チャペル10:30) 2月3月4月誕生会 (12:00)		5 タオル体操	6 資源ごみ古紙回収 クリーニング	7 資源ごみ古紙回収 クリーニング	8 名作劇場 「太陽の季節」
9 主日礼拝	10 聖餐式 (チャペル10:30)	11 横浜信金受付 香蘭女学校 『箏曲部演奏会』 (13:00) 祈りの集い(14:46)	12 タオル体操	13 横浜信金受取	14 資源ごみ古紙回収 クリーニング 古屋医師往診 移動パン販売	15 名作劇場 「陽のあたる教室」
16 主日礼拝	17	18 ヘアカット	19 タオル体操	20 春分の日	21 資源ごみ古紙回収 クリーニング	22 名作劇場 「植村直己物語」
23 主日礼拝	24 聖餐式 (チャペル10:30)	25 横浜信金受付 電気メーター検針	26 防災訓練 (11:00~)	27 横浜信金受取	28 資源ごみ古紙回収 クリーニング	29 名作劇場 「ドクトルジバゴ」 (前編)
30 主日礼拝 名作劇場(後編)	31 聖餐式 (チャペル10:30)		お風呂メンテナンス (入浴中止)		移動パン販売	



3月11日(火) 祈りの集い
東日本大震災の日、様々な災害の被災者を覚えて祈りましょう。お部屋でお祈りいただいても結構です。

4月21日(月)
イースター礼拝10:00~
祝会12:00~
チェロの演奏会を予定しています

◆編集後記◆
この冬、日本海側では記録的な豪雪となりました。屋根の雪下ろしなど、大変な作業とうかがっています。早く暖かくなって、雪解けの季節が無事に過ぎればいいですね。3月に入ると教会暦はイースターに向けて、大斎節という期節を迎えます。教会ではイエス様が歩まれた十字架の道を思い、この四十日間を祈りを通して自分を振り返る大切な時としています。気持ちの良い春の季節、花の間を散歩しながら、静かに自分を整えるひと時を過ごされるのはいかがでしょうか。
施設長

日付	3月1日	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日
	土	日	月	火	水	木	金	土
朝食	パン各種 野菜とマカロニ煮 薩摩芋檸檬煮 ツナマヨ スープ 牛乳 413Kcal	ごはん ひじきと枝豆の寄せ揚げ 金平牛蒡 柚子白菜 味噌汁 牛乳 482Kcal	ごはん 鶏と野菜のポン酢煮 卯の花 昆布佃煮 味噌汁 牛乳 475Kcal	フレンチトースト ウインナーと野菜のクリーム煮 マカロニトマト炒め ツナマヨ 牛乳 527Kcal	ごはん 肉団子の照り焼き 卵とじ 生姜おかか和え 味噌汁 牛乳 565Kcal	パン各種 オムレツ 野菜煮込み カリフラワーマリネ スープ 牛乳 392Kcal	ごはん 厚揚げの野菜あん ツナサラダ 金時豆 味噌汁 牛乳 439Kcal	パン各種 肉団子のケチャップ煮 キャベツのお浸し 切干しのピクルス スープ 牛乳 437Kcal
昼食	赤飯 牛肉のしぐれ煮 小松菜のほん酢和え 清汁 果物 523Kcal	ごはん 豚しゃぶのごまだれかけ ひじきの煮物 清汁 果物 479Kcal	ちらし寿司  からし和えとかに重ね盛り合わせ 清汁 ひな祭りお菓子 574Kcal~	ごはん 鶏の唐揚げ 水菜と大根のサラダ 味噌汁 果物 599Kcal	炊き込みごはん 赤魚の粕漬焼き 豆苗とかにかまの梅和え 味噌汁 果物 515Kcal	ごはん 鶏肉のケリル香味ソース 切干大根の煮物 味噌汁 果物 545Kcal	トロトロオムライス コールスローサラダ スープ いちごゼリー 581Kcal	五目チャーハン 小松菜のナムル ワンタンスープ 杏仁豆腐 476Kcal
夕食	ごはん 豚肉と野菜の塩炒め 南瓜のそぼろあんかけ 味噌汁 小付け 572Kcal	ごはん さばのカレー焼き キャベツの塩昆布炒め 味噌汁 小付け 485Kcal	ごはん 豚の麴漬焼き もやしのソテー 味噌汁 小付け 483Kcal	ごはん たらこのホイル包み蒸し シルバーサラダ 味噌汁 小付け 451Kcal	ごはん 擬製豆腐 ひじきサラダ 味噌汁 小付け 458Kcal	ごはん えびフライ 南瓜サラダ 具沢山味噌汁 小付け 697Kcal	ごはん 豚肉と大根のやわらか煮 ほうれん草のソテー 味噌汁 小付け 453Kcal	ごはん ぶいの照り焼き 五目金平 味噌汁 小付け 510Kcal
日付	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日	3月16日
	日	月	火	水	木	金	土	日
朝食	ごはん ニシンの塩蒸し 春雨サラダ 生姜おかか和え 味噌汁 牛乳 475Kcal	ごはん 根菜入りつくね 炒り豆腐 柚子白菜 味噌汁 牛乳 494Kcal	パン各種 スクランブルエッグ 花野菜洋風煮し おからとツナのサラダ スープ 牛乳 510Kcal	ごはん 厚揚げと白菜のクリーム煮 法蓮草ビーナツ和え 白花豆 味噌汁 牛乳 474Kcal	パン各種 肉団子と小松菜のコンソメあん 切干し洋風煮 カリフラワーマリネ スープ 牛乳 473Kcal	ごはん 高野豆腐卵とじ オクラとろろ 昆布佃煮 味噌汁 牛乳 494Kcal	パン各種 厚揚げのオレンジチャップ 春雨五目炒め カリフラワーサラダ スープ 牛乳 412Kcal	ごはん 肉団子の照り焼き オクラ長いも和え 金時豆 味噌汁 牛乳 500Kcal
昼食	ごはん 酢豚 豆サラダ 中華スープ 果物 631Kcal	ごはん さばの味噌煮 もやしとささみの酢の物 清汁 果物 473Kcal	ごはん MIXフライ (鰻と貝柱) 小松菜の和風和え 味噌汁 果物 526Kcal	ポークカレー/ハヤシライス グリーンサラダ 福神漬、らっきょう フルーツヨーグルト 575Kcal/580Kcal	ごはん むつの西京漬焼き 豆苗とかまほこの梅和え 清汁 果物 533Kcal	パッタイ 水餃子 スープ マンゴープリン 643Kcal	ごはん 鶏肉のクリーム煮 カニサラダ スープ 果物 547Kcal	ごはん かれいのきのこあんかけ 大根と貝割れのサラダ 味噌汁 果物 430Kcal
夕食	ごはん 肉じゃが きのこソテー 味噌汁 小付け 473Kcal	三色とぼろ丼 れんこんサラダ 味噌汁 小付け 465Kcal	ごはん 豚肉の柳川風 もやしとピーマン炒め 味噌汁 小付け 466Kcal	ごはん さわらの生姜焼き ほうれん草のごま和え 味噌汁 小付け 446Kcal	ごはん 春巻き ごぼうサラダ 味噌汁 小付け 564Kcal	ごはん ぶり大根 じゃが芋の金平 沢煮椀 小付け 511Kcal	ごはん 家常豆腐 キャベツのごま酢和え 清汁 小付け 476Kcal	ごはん 豚の味噌漬焼き もやしとささみの酢の物 味噌汁 小付け 485Kcal

日付	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日	3月23日	3月24日
	月	火	水	木	金	土	日	月
朝食	ごはん 厚焼玉子 キャベツの煮浸し 春雨サラダ 味噌汁 牛乳 464kcal	パン各種 鶏と野菜の白ワイン煮 花野菜洋風蒸し ハム スープ 牛乳 482kcal	ごはん 厚揚げの野菜あん 小松菜のわさび和え 白花豆 味噌汁 牛乳 456kcal	パン各種 野菜とマカロニ煮 薩摩芋梅干煮 法蓮草ピーナツ和え チーズ 牛乳 471kcal	ごはん 竹輪と昆布の炒り煮 金平牛蒡 ポテトサラダ 味噌汁 牛乳 470kcal	パン各種 ミートオムレツ マカロニトマト炒め ツナマヨサラダ スープ 牛乳 438kcal	ごはん 厚揚げと白菜のクリーム煮 味噌汁 牛乳 436kcal	ごはん 根菜入りつくね 大根梅肉和え 白花豆 味噌汁 牛乳 500kcal
昼食	ケバフ風ピタサンド フライドポテト スープ 果物 578kcal	ごはん かれいの照り焼き 南瓜サラダ 味噌汁 ぶどうゼリー 525kcal	ごはん あじの味噌煮 小松菜のかつお和え 清汁 果物 439kcal	ぼたもち お彼岸 春菊の磯香和え かきたまにゅうめん 青りんごゼリー 557kcal	ごはん 豚肉の生姜焼き ほうれん草の梅和え 清汁 果物 522kcal	ミートソース/和風スパゲティ グリーンサラダ コーンスープ 果物 587kcal/492kcal	お好み焼き スープ ヨーグルトババロア 444kcal	ごはん はんぺんフライ 海藻サラダ 味噌汁 果物 556kcal
夕食	ごはん さわらの生姜焼き 南瓜の煮物 味噌汁 小付け 438kcal	ごはん 豚肉のピカタ 菜の花のからし和え 具沢山味噌汁 小付け 556kcal	ごはん 油淋鶏 もやしとにらの炒め物 味噌汁 小付け 638kcal	ごはん いわしの蒲焼き もずくと胡瓜のぼん酢和え 味噌汁 小付け 533kcal	ごはん ポテトコロッケ れんこんの金平 味噌汁 小付け 604kcal	ごはん 豆腐と海老のうま煮 かにかまの酢の物 味噌汁 小付け 389kcal	ごはん さばの干物 三色いなりの煮物 味噌汁 小付け 597kcal	ごはん 豚と野菜の旨煮 たまごときくらげの炒め物 味噌汁 小付け 502kcal
日付	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日	3月30日	3月31日	
	火	水	木	金	土	日	月	
朝食	パン各種 肉団子と小松菜のコンソメあん ポテトサラダ ハム スープ 牛乳 515kcal	ごはん 高野豆腐卵とし セロリと人参の金平 柚子白菜 味噌汁 牛乳 522kcal	パン各種 厚揚げのオレンジチャップ なすのソテー キャベツサラダ スープ 牛乳 436kcal	ごはん 大根と里芋のどぼろあん 卯の花 昆布佃煮 味噌汁 牛乳 435kcal	パン各種 スクランブルエッグ 切干しのピクルス マカロニサラダ スープ 牛乳 468kcal	ごはん 厚焼玉子 ひじき煮 牛蒡サラダ 味噌汁 牛乳 494kcal	ごはん 鶏と野菜のボン酢煮 オクラ長芋 金時豆 味噌汁 牛乳 474kcal	
昼食	ごはん 鮭の粕漬け焼き 高野豆腐の煮物 具沢山味噌汁 抹茶プリン 534kcal	ほうとう風うどん 豆苗とかまぼこの梅和え 果物 410kcal	雑穀ごはん さわらのもろみ味噌漬け焼き 和風和え 味噌汁 オレンジゼリー 535kcal	ごはん 豚肉となすの味噌炒め フロッキーとトマトのサラダ 清汁 果物 504kcal	高菜チャーハン 胡瓜とささみの中華和え スープ 杏仁豆腐 432kcal	ごはん さわらの香味焼き ほうれん草のお浸し 清汁 果物 422kcal	筍ちらし 信田巻の煮物 味噌汁 果物 473kcal	
夕食	ごはん シューマイ 青梗菜のナムル スープ 小付け 403kcal	ごはん 洋風トマト肉じゃが ほうれん草の白和え 味噌汁 小付け 501kcal	ごはん ロールキャベツ スパゲッティサラダ ポタージュ 小付け 550kcal	ゆかりごはん 鮭の塩焼き もやしと蒲鉾の和風和え 味噌汁 小付け 495kcal	ごはん 牛肉の甘辛炒め かにかまの酢の物 味噌汁 小付け 543kcal	ごはん 鶏の照り焼き きのこソテー 味噌汁 小付け 527kcal	ごはん ポークビーンズ マセドアンサラダ スープ 小付け 536kcal	