

ベタニヤ・ホームだより

2025年 1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
045-864-5933
fax045-862-1914
<http://www.hiruda.or.jp>
ヒルダ会で検索



ひまわり

HAPPY NEW YEAR

《今月の行事・お知らせ》

あけましておめでとうございます

2025年の新しい年を迎えることができ、生かされていることの喜びを味わいたいものです。今年もまた、ご自分にとっての素晴らしい年となりますように！

新年を迎え、心が改まる時、さらにまた、私たちが日々を生きて行く時に思う一つのこととは、「平和に生きる」という願いがあるのではないかと思います。問題はその平和とは何か、それはどのような姿なのか、ということでしょう。平和とは戦争がないことではなく、貧困、差別、虐待など、人が人として認められていない状態がないことなのだと思います。その姿が本当の平和というものなのではないでしょうか。

その時、私たちは平和に生きることが出来るのだと思います。そんなことを思いつつ、今年もまた一年をベタニヤ・ホームで、お元気に過ごしていただければと思います。

社会福祉法人聖ヒルダ会 理事長 相澤 牧人



レク活動 書き初め

1月3日(金)
午前10:30～午後3:00
チャペル
新年恒例の「お書初め」
レッツ トライ!!



初詣

1月6日(月) 午前10時
午後2時

春日神社に初詣、
車で出かけます
みなさまご参加ください



12月・1月誕生会

1月16日(木)正午



お食事の後は、
楽しいゲームを計画中
お楽しみに～♪

防災訓練のお知らせ

1月22日(水)
午前11時

今回は夜間の地震発生を
想定した訓練です。

いざという時に備え、日頃から居室内の通路の確保、また避難待機場所を、片付けておきましょう。



2025年（令和7年）1月

日	月	火	水	木	金	土
			元旦	2	3	4
					お書初め (チャペル10:30～) 資源ごみ古紙回収	名作劇場 『七人の侍』
5 主日礼拝 洗濯機一斉清掃	6 初詣 『春日神社』 (10:00・14:00)	7 横浜信金受付 移動販売『とくし丸』	8 タオル体操 (14:30)	9 横浜信金受取	10 資源ごみ古紙回収 書道教室 (10:00) クリーニング 移動販売『とくし丸』 古屋医師往診	11 名作劇場 『奇跡のシンフォニー』 鏡開き
12 主日礼拝	13 成人の日 聖餐式 (チャペル10:30)	14 ヘアカット 移動販売『とくし丸』	15 タオル体操 (14:30)	16 12月・1月誕生会 (12:00)	17 資源ごみ古紙回収 クリーニング 移動販売とくし丸 移動パン販売	18 名作劇場 『新・男はつらいよ』
19 主日礼拝	20	21 横浜信金受付 移動販売『とくし丸』	22 電気メーター検針 (10:00～) 浴室メンテナンス 入浴中止	23 横浜信金受取	24 資源ごみ古紙回収 クリーニング 移動販売『とくし丸』	25 名作劇場 『エディット・ピアフ』
26 主日礼拝	27 聖餐式 (チャペル10:30)	28 移動販売『とくし丸』	29 タオル体操 (14:30)	30	31 資源ごみ古紙回収 クリーニング 移動販売『とくし丸』	

三が日のお食事時間を変更します

朝食 8:00
昼食 12:30
夕食 18:00

お間違えのないようお願いいたします



【2月の予定】

☆節分（豆まき） 3日
☆利用者懇談会 未定
☆2月・3月誕生会 16日

◆編集後記◆

明けましておめでとうございます
皆さまがお健やかに良い一年を過ごされますように。
昨年は大地震から始まった一年で、元日から心の痛む思いでしたが、今年は平穏な年となることを心からお祈りします。
今も、世界では、ウクライナとロシア、イスラエルとパレスチナなどで、戦争・紛争が続いており、子どもたちまでが爆撃による被害を受けている悲惨な様子が知られます。また、清潔な水の供給がなく、小さな子どもたちが大きなタンクを背負ってはるばる水を汲みに行く映像が流れ、「背中が痛い」という声が胸に響きます。
イエスさまは「わたしの兄弟であるこの最も小さな者の一人にしたのは、わたしにしてくれたことなのである。」(マタイによる福音書第25章40節)と言われました。私たちに今できることは？考え、悩むところですが、今年こそは平和へと向かう年になることをひたすら祈ります。
施設長

日付	1月1日	1月2日	1月3日	1月4日	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日
	水	木	金	土	日	月	火	水
朝食	雑煮(関東風) おせち1 (伊達巻 数の子 他) お屠蘇  564kcal	雑煮(京風) おせち2 (刺身盛り合わせ 他) 595kcal 	雑煮(北海道風) おせち3 (牛八幡巻き サーモン 他) 579kcal 	パン各種 肉団子のケチャップ煮 野菜の煮込み ツナマヨ スープ 牛乳 473kcal	ごはん 鶏と野菜のポン酢煮 法蓮草白和え 金時豆 味噌汁 牛乳 476kcal	ごはん 高野豆腐卵とじ おくらとろろ 白菜漬 味噌汁 牛乳 493kcal	パン各種 厚揚げと白菜のクリーム煮 切干の洋風煮 カリフラワーサラダ スープ 牛乳 393kcal	ごはん 肉団子の照り焼き おかからツナサラダ 昆布佃煮 味噌汁 牛乳 566kcal
昼食	ちらし寿司 小松菜のごま和え 味噌汁 水ようかん 428kcal	ごはん すき焼き風煮 おくらの和風和え 味噌汁 果物 668kcal	とろろきしめん マトウダイの天ぷら 小松菜の磯香和え 果物 586kcal	キーマカレー コールスローサラダ 福神漬、らっきょう フルーツヨーグルト 581kcal	焼きそばの五目あんかけ 小籠包 たまごのスープ ぶどうゼリー 616kcal	ごはん イタリアンチキン 海藻サラダ 味噌汁 果物 546kcal	七草粥(1月7日) 鮭の塩焼き 里芋の煮物 味噌汁 果物 416kcal	ごはん かじきの照り焼き 春菊のからし和え 味噌汁 果物 342kcal
夕食	ごはん 和風きのこハンバーグ ほうれん草の白和え 味噌汁 小付け 619kcal	しらす丼 フロッコリーと厚揚げの帆立あんかけ 味噌汁 小付け 462kcal	ごはん 豚の麩漬焼き 水菜と大根のサラダ 味噌汁 小付け 507kcal	ごはん かれいのおろし煮 いんげんの梅和え 味噌汁 小付け 513kcal	ごはん 家常豆腐 青梗菜のゆず和え 味噌汁 小付け 460kcal	ごはん ぶいの照り焼き 小松菜の和風和え 味噌汁 小付け 473kcal	ごはん 豚肉のくわ焼き れんこんサラダ 具沢山味噌汁 小付け 608kcal	ごはん ロースカツ フロッコリーのサラダ 味噌汁 小付け 572kcal
日付	1月9日	1月10日	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日
	木	金	土	日	月	火	水	木
朝食	パン各種 野菜とマカロニ煮 野菜の煮込 キャベツお浸し 牛乳 ベビーチーズ 399kcal	ごはん ひじきと枝豆の寄せ揚げ 卵とじ 生姜おかか和え 味噌汁 牛乳 539kcal	パン各種 スクランブルエッグ 小松菜ソテー ハム スープ 牛乳 460kcal	ごはん 根菜入りつくね 柚子もずく 白花生 味噌汁 牛乳 459kcal	ごはん オレンジチャップ マカロニサラダ オクラとろろ 味噌汁 牛乳 522kcal	パン各種 ウインナーと野菜のカレー煮 春雨炒め 豆コーンのオーロラ和え 牛乳 ベビーチーズ 494kcal	ごはん 厚焼玉子 スパゲッティサラダ 昆布佃煮 味噌汁 牛乳 466kcal	パン各種 オムレツ 野菜煮込み 蓮根の梅おかかマヨサラダ スープ 牛乳 423kcal
昼食	もち麦ごはん 焼き肉 ポテトサラダ スープ 青りんごゼリー 633kcal	ごはん めばるの煮つけ チンゲン菜の磯辺和え 味噌汁 果物 357kcal	高菜チャーハン フロッコリーとえびのサラダ スープ 果物 476kcal	ごはん さわらのもち味噌漬け焼き きゃべつの梅かつお和え 清汁 果物 516kcal	ちゃんぽん麺 青梗菜の中華あえ カルピスゼリー 407kcal	ミックスピザとシーフードピザ グリーンサラダ ポタージュ フルーツヨーグルト 559kcal	ゆかりごはん 筑前煮 さつま芋サラダ 味噌汁 果物 605kcal	ガーリックバターライス ミートローフ スパゲッティサラダ 野菜スープ ケーキ  772kcal
夕食	茶飯 おでん 小松菜のくるみ和え 味噌汁 小付け 427kcal	ごはん 鶏の味噌マヨ漬け焼き ごぼうの炒め煮 スープ 小付け 596kcal	ごはん 鮭のムニエル マカロニサラダ 具沢山味噌汁 小付け 627kcal	ごはん 豚肉と白菜のオイスター炒め 春雨の中華和え 味噌汁 小付け 482kcal	ごはん 鶏の麩漬焼き 南瓜のごま炒め 味噌汁 小付け 626kcal	ごはん さわらの幽庵焼き 炒り豆腐 味噌汁 小付け 473kcal	ごはん シューマイ ビーフン炒め けんちゃん汁 小付け 508kcal	ごはん あじの南蛮漬 ふろふき大根 清汁 小付け 521kcal

2025年 1月 17日 ~ 2025年 1月 31日

※献立は変更する場合があります

日付	1月17日	1月18日	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日
	金	土	日	月	火	水	木	金
朝食	ごはん 大根と里芋のそぼろあん 春雨サラダ 生姜おかか和え 味噌汁 牛乳 427kcal	パン各種 鶏と野菜の白ワイン煮 カリフラワーサラダ ハム スープ 牛乳 458kcal	ごはん ひじきと枝豆の寄せ揚げ 金平牛蒡 白菜浅漬 味噌汁 牛乳 483kcal	ごはん ニシン塩蒸し キャベツのお浸し 昆布佃煮 味噌汁 牛乳 451kcal	パン各種 スクランブルエッグ 小松菜ソテー ツナマヨサラダ スープ 牛乳 439kcal	ごはん 肉団子の照り焼き オクラ長いも和え 白花豆 味噌汁 牛乳 499kcal	フレンチトースト 野菜とマカロニ煮 マッシュポテト 法蓮草胡麻和え 牛乳 467kcal	ごはん 厚揚げの野菜あんかけ キャベツナムル 金時豆 味噌汁 牛乳 450kcal
昼食	ごはん 肉団子の酢豚風 きゃべつの塩昆布和え 味噌汁 果物 499kcal	ごはん 麻婆豆腐 胡瓜とささみの中華和え 味噌汁 マンゴープリン 517kcal	ごはん さわらの西京漬焼き 小松菜とひじきの炒め 吉野汁 果物 584kcal	ごはん 鶏肉のピカタ フロッキーとえびのサラダ 味噌汁 果物 657kcal	天丼 小松菜のナムル 味噌汁 果物 548kcal	ごはん 肉豆腐 春雨サラダ 味噌汁 果物 576kcal	五目チャーハン 蒸し餃子 スープ 果物 496kcal	ごはん たらこの磯辺揚げ 里芋のそぼろ煮 味噌汁 果物 533kcal
夕食	ごはん 肉じゃが しらすの酢の物 清汁 小付け 524kcal	ごはん 赤魚の粕漬け焼き 春菊の磯辺和え 味噌汁 小付け 473kcal	ごはん 豚肉と大根のやわらか煮 もやしのごま酢和え 味噌汁 小付け 467kcal	ごはん ロールキャベツ ごぼうの金平 味噌汁 小付け 447kcal	ごはん 豚肉の生姜炒め ごま和え 具沢山味噌汁 小付け 581kcal	雑穀ごはん 鮭の塩焼き かぶのそぼろあんかけ 味噌汁 小付け 489kcal	ごはん コロッケ サラダ 豚汁 小付け 602kcal	ごはん チキンソテー れんこんの土佐煮 味噌汁 小付け 564kcal
日付	1月25日	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日	
	土	日	月	火	水	木	金	
朝食	パン各種 ミートオムレツ マカロニマト炒め ポテトサラダ スープ 牛乳 494kcal	ごはん オレンジチャップ 南瓜含め煮 フロッキーの胡麻和え 味噌汁 牛乳 474kcal	ごはん 厚焼玉子 豆の煮物 オクラとろろ 味噌汁 牛乳 449kcal	パン各種 肉団子と小松菜のコンソメあん 蓮根梅マヨサラダ ハム スープ 牛乳 498kcal	ごはん 鶏と野菜のボン酢煮 玉葱サラダ 金時豆 味噌汁 牛乳 528kcal	パン各種 厚揚げと白菜のクリーム煮 フライドポテト キャベツとツナの和え物 スープ 牛乳 403kcal	ごはん 高野豆腐卵とし おくらと長芋の和え物 生姜おかか和え 味噌汁 牛乳 513kcal	
昼食	カレーうどん 胡瓜とささみの梅和え フルーツヨーグルト 467kcal	ごはん さばの味噌煮 青梗菜のからし和え 清汁 果物 491kcal	牛丼/親子丼 かにかまの酢の物 味噌汁 果物 618kcal/522kcal	ごはん 麻婆茄子 春雨サラダ スープ 杏仁豆腐 497kcal	ごはん かれいの野菜甘酢あんかけ 春菊のごま和え 味噌汁 オレンジゼリー 513kcal	ソース焼きそば・焼きうどん えびシューマイ スープ 果物 645kcal	ごはん フルコギ 小松菜のナムル 中華スープ 果物 567kcal	
夕食	ごはん いわしの蒲焼き ほうれん草のくるみ和え 具沢山味噌汁 小付け 506kcal	ごはん 油淋鶏 大根サラダ 味噌汁 小付け 611kcal	ごはん あじの塩焼き 車麩の煮物 味噌汁 小付け 439kcal	ごはん 鮭のホイル包み蒸し れんこんと豚肉の炒め物 味噌汁 小付け 589kcal	ごはん 豚肉と厚揚げの炒め 五目豆 味噌汁 小付け 512kcal	ごはん 鶏の梅じそフライ フロッキーの帆立あんかけ 味噌汁 小付け 491kcal	ごはん むつの煮つけ かぶの酢の物 味噌汁 小付け 418kcal	