

ベタニヤ・ホームだより

ひまわり

2026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
Tel 045-864-5933
fax 045-862-1914
<http://www.hiruda.or.jp>
ヒルダ会で検索



《今月の行事・お知らせ》

ベタニヤホームの皆様、あけましておめでとうございます。

2026年が皆様にとりまして恵み豊かな年でありますようお祈りいたします。

“とんち”で有名な一休さん(一休宗純)の歌に、「門松は冥土(めいど)の旅の一里塚めでたくもありめでたくもなし」というのがあります。一休さんらしい含蓄のある歌だと思います。正月を迎えて一つ年を取るということは確かに冥途に一步近づいたと言えなくもありません。しかし、新しい年を迎えることができたということは、新しい命を今年も与えられたということであり、やはり“めでたい”と言うべきではないでしょうか。2026年にはきっと昨年にも増して素晴らしい経験や出会い、出来事が待っているはずです。そんな期待を持った年にしてまいりましょう。

キリスト教会では1月1日は「主イエス命名の日」です。イエス様は生まれてから8日目に「イエス」という名前を付けられました。「イエス」(ヘブライ語では「ヨシュア」)という名前は「主は救い」とか「主は救う」という意味で、イスラエルではごく一般的な名前でした。救い主が特別な名前ではなくごく普通の名前を付けられたというところに神様の真理が表されていると思います。普通の名前だからこそ、誰もが親しみを感じ、近づくことができるのです。今年も「主は救ってください」と信じて歩んでまいりましょう。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

社会福祉法人 聖ヒルダ会 理事長 渋澤 一郎



お書き初め

1月2日(金) チャペル

午前10時30分～午後3時

気持ちも新たに...
チャペルを開放します
お気軽にお越しください



新年会 &

11・12・1月誕生会

1月14日(水) 正午 食堂

お誕生日のお祝いをみなさまと。
お食事のあとは
クラウンショーをお楽しみください!



初詣

1月7日(水) 午前10時
午後 2時

春日神社に参拝します
一年の健康と幸せを願いましょう



防災訓練 夜間想定訓練

1月22日(木) 午前10時

昨年も、各地で大きな災害が発生しました。
いつ何時発生するのかわからない自然災害!
いざという時に備えましょう。
まずは、居室内の点検をしてください。

※ネックライトお持ちください 電池交換いたします

2026年（令和8年）1月

日	月	火	水	木	金	土
 <p>三が日のお食事時間 朝食 08:00～ 昼食 12:30～ 夕食 18:00～ 元旦は新年のお祝いをします</p>				1 お正月	2 レク活動 『お書初め』 (チャペル10:30～) 資源ごみ・古紙回収お休み クリーニングお休み とくし丸お休み	3
4 主日礼拝 洗濯機一斉清掃	5 聖餐式 (チャペル10:30)	6 横浜信金受付×切 ヤクルト販売 とくし丸	7 初詣『春日神社』 (10:00・14:00) 横浜信金手続 七草 (昼食時七草粥)	8 横浜信金受取	9 資源ごみ・古紙回収 クリーニング とくし丸	10 名作劇場 『フラガール』
11 鏡開き (15:00)	12 成人の日	13 ヘアカット ヤクルト販売 とくし丸	14 誕生会 11月12月1月 (正午) タオル体操	15 	16 書道教室 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 とくし丸	17 名作劇場 『北北西に進路をとれ』
18 主日礼拝 ロビー・食堂エアコン クリーニング	19 聖餐式 (チャペル10:30)	20 横浜信金受付×切 ヤクルト販売 とくし丸	21 横浜信金手続	22 お風呂メンテナンス (入浴中止) 防災訓練 (夜間想定10:00) 横浜信金受取	23 ヨガ教室 (10:00～11:00) 資源ごみ・古紙回収 クリーニング とくし丸	24 名作劇場 『釣りバカ日誌8』
25 	26 聖餐式 (チャペル10:30)	27 とくし丸 ヤクルト販売 とくし丸	28 タオル体操	29	30 資源ごみ・古紙回収 クリーニング 移動パン販売 とくし丸	31 名作劇場 『リリーのすべて』

今月の新年会&誕生会は、

野毛大道芸でも活躍中の、つつちーさんとジュカさんのお二人をお招きして、パフォーマンスをご披露いただきます。お楽しみに！

【2月予定】

- ・節分(豆まき) 3日
- ・バレンタイン喫茶 14日



◆編集後記◆

明けましておめでとうございます
皆さまのご健康とご多幸をお祈り申し上げます。
世界情勢を見ると、ウクライナとロシアとの停戦も進まず、あちこちで紛争が起きていますし、日本も中国との摩擦が生じ、以前のような交流ができなくなっている状況に心が痛みます。
そんな中ですが、新年にあたりこの一年が平和へと向かう穏やかな年となるよう心からお祈りいたします。今年もどうぞよろしくお願い申し上げます。 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
	木	金	土	日	月	火	水	木
朝食	<お正月特別メニュー> 雑煮(関東風) おせち1 お屠蘇  564kcal	<お正月特別メニュー> 雑煮(京風) おせち2  595kcal	<お正月特別メニュー> 雑煮(北海道風) おせち3  579kcal	ごはん 竹輪と昆布の炒り煮 春雨炒め 金時豆 味噌汁 牛乳 494kcal	ごはん 焼ホッケ ゆずもずく フロッコリーの胡麻和え 味噌汁 牛乳 412kcal	パン各種 野菜とマカロニの煮物 人参いしりい ポテトサラダ ベビーチーズ 牛乳 432kcal	ごはん 厚焼玉子 ツナサラダ 生姜おかか和え 味噌汁 牛乳 506kcal	パン各種 厚揚げと白菜のクリーム煮 ビーフン ツナマヨ スープ 牛乳 426kcal
昼食	しらす丼 ごま和え 味噌汁 水ようかん 424kcal	とろろ山菜きしめん 小松菜の磯香和え 抹茶プリン 462kcal	ちらし寿司 フロッコリーと厚揚げの帆立あんかけ 味噌汁 果物 442kcal	焼きそばの五目あんかけ シューマイ たまごのスープ 果物 531kcal	ごはん イタリアンチキン 海藻サラダ 味噌汁 果物 585kcal	ごはん 豚肉のくわ焼き 里芋の煮物 味噌汁 黒糖ゼリー 588kcal	七草粥(1月7日) かじきの照り焼き 春菊のからし和え 味噌汁 果物  334kcal	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 635kcal
夕食	ごはん すき焼き風煮 おくらの和風和え 味噌汁 小付け 607kcal	ごはん 豚の麩漬焼き 水菜ともやしのサラダ 味噌汁 小付け 477kcal	ごはん 照焼きハンバーグ 牛蒡といんげんの梅和え 味噌汁 小付け 564kcal	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(鶏) 味噌汁 小付け 465kcal	ごはん 鮭の塩焼き れんこんサラダ 具沢山味噌汁 小付け 498kcal	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	茶飯 おでん 小松菜のくるみ和え 味噌汁 小付け 427kcal
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
	金	土	日	月	火	水	木	金
朝食	ごはん 高野豆腐卵とじ 人参わかめの土佐煮 白豆 味噌汁 牛乳 499kcal	パン各種 肉団子と小松菜のコンソメあん マカロニチーズクリーム 人参と煮し鶏和え物 スープ 牛乳 461kcal	ごはん フリみりん醤油焼き 野菜煮込み カリフラワーマリネ 味噌汁 牛乳 484kcal	ごはん 根菜入りつくね 法蓮草お浸し 金時豆 味噌汁 牛乳 477kcal	パン各種 ミートオムレツ 法蓮草胡麻和え マカロニサラダ スープ 牛乳 454kcal	ごはん 大根と里芋のそぼろあん ゆずもずく 蓮根の梅おかかマヨ 味噌汁 牛乳 442kcal	フレンチトースト クリーム煮 マカロニトマト炒め 人参と煮し鶏和え物 牛乳 512kcal	ごはん ひじきと枝豆の寄せ揚げ 花野菜洋風煮し 法蓮草ビーナツ和え 味噌汁 牛乳 520kcal
昼食	ごはん めぼるの煮つけ チンゲン菜の磯辺和え 味噌汁 果物 409kcal	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 457kcal	ごはん 鶏の味噌漬焼き きゃべつの梅かつお和え 清汁 果物 447kcal	ミックスピザとシーフードピザ グリーンサラダ 南瓜ポタージュ パインヨーグルト 563kcal	菜めし 筑前煮 さつま芋サラダ 味噌汁 果物 578kcal	胚芽ロール ミートローフ オリビエサラダ ポタージュスープ ケーキ  779kcal	ちゃんぽん麺 小籠包 オレンジゼリー 583kcal	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 481kcal
夕食	ごはん 鶏のハーフ麩漬焼き ごぼうの炒め煮 スープ 小付け 508kcal	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 604kcal	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 さわらの幽庵焼き 炒り豆腐 けんちん汁 小付け 484kcal	ごはん シューマイ 青梗菜の中華あえ 味噌汁 小付け 406kcal	ごはん あじの南蛮漬 ビーフン炒め 清汁 小付け 545kcal	ごはん 鶏の麩漬焼き ふろふき大根 味噌汁 小付け 503kcal	ゆかりごはん 肉じゃが しらすの酢の物 清汁 小付け 553kcal

2026年 1月 17日 ～ 2026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
	土	日	月	火	水	木	金	土
朝食	パン各種 スクランブルエッグ ハム ツナサラダ スープ 牛乳 596kcal	ごはん 高野豆腐卵とし 小松菜わさび和え 生姜おかか和え 味噌汁 牛乳 486kcal	ごはん 竹輪と昆布の炒り煮 キャベツの煮浸し 白花生 味噌汁 牛乳 447kcal	パン各種 肉団子と小松菜のあんかけ マカロニトマト炒め カリフラワーサラダ スープ 牛乳 417kcal	ごはん 焼き鯖 山芋とろろ 人参とわかめ土佐煮 味噌汁 牛乳 472kcal	パン各種 野菜とマカロニの煮物 人参しいしい ツナマヨコーン ベビーチーズ 牛乳 448kcal	ごはん 厚焼玉子 春雨サラダ 法蓮草ピーナツ和え 味噌汁 牛乳 476kcal	パン各種 厚揚げと白菜のクリーム煮 カリフラワーマリネ キャベツサラダ スープ 牛乳 358kcal
昼食	ごはん 麻婆豆腐 胡瓜とささみの中華和え 中華スープ マンゴープリン 507kcal	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 654kcal	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	ごはん たらこの磯辺揚げ ごま和え 味噌汁 ぶどうゼリー 549kcal	カレーうどん ちくわと胡瓜のおかか和え フルーツヨーグルト 457kcal	五目チャーハン 蒸し餃子 スープ 杏仁豆腐 532kcal
夕食	ごはん 赤魚の粕漬け焼き 春菊の磯辺和え 味噌汁 小付け 460kcal	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 511kcal	ごはん ロールキャベツ ごぼうの金平 味噌汁 小付け 450kcal	ごはん 豚肉の生姜炒め 胡瓜とささみの梅和え 具沢山味噌汁 小付け 559kcal	ごはん いわしの蒲焼き かぶのそぼろあんかけ 味噌汁 小付け 601kcal	ごはん ポテトコロッケ カリフラワーサラダ 豚汁 小付け 592kcal	ごはん 鶏の照り焼き 里芋のそぼろ煮 味噌汁 小付け 552kcal	ごはん さばの味噌煮 ほうれん草のくるみ和え 清汁 小付け 544kcal
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	
	日	月	火	水	木	金	土	
朝食	ごはん 肉団子の照焼き 玉葱甘酢和え 白花生 味噌汁 牛乳 500kcal	ごはん ひじきと枝豆の寄せ揚げ 南瓜含め煮 生姜おかか和え 味噌汁 牛乳 497kcal	パン各種 オレンジチャップ フロッキー胡麻和え ひじきサラダ スープ 牛乳 392kcal	ごはん 大根と里芋のそぼろあん 根菜サラダ 金時豆 味噌汁 牛乳 449kcal	パン各種 スクランブルエッグ ナゲット カリフラワーサラダ スープ 牛乳 562kcal	ごはん ニシンの塩蒸し 豆の煮物 人参と蒸し鶏和え物 味噌汁 牛乳 506kcal	パン各種 肉団子ケチャップ煮 なす/ソーテ スパゲティサラダ スープ 牛乳 476kcal	
昼食	雑穀ごはん 鮭の粕漬け焼き 青梗菜のからし和え 具沢山味噌汁 果物 477kcal	牛丼/親子丼 かにかまの酢の物 味噌汁 果物 618kcal/522kcal	ソース焼きそば/焼きうどん 蒸しシューマイ スープ オレンジゼリー 519kcal～	ごはん 麻婆茄子 春雨サラダ スープ 杏仁豆腐 639kcal	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 果物 496kcal	ごはん フリコギ 小松菜のナムル 中華スープ 果物 568kcal	ごはん 鮭フライ もやしのごま酢和え 味噌汁 果物 615kcal	
夕食	ごはん 油淋鶏 大根サラダ 味噌汁 小付け 605kcal	ごはん あじの塩焼き 五目豆 味噌汁 小付け 442kcal	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 522kcal	ごはん むつの煮つけ 車麩の煮物 味噌汁 小付け 439kcal	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 豚肉と厚揚げの炒め かぶの酢の物 味噌汁 小付け 517kcal	天津飯 ツナサラダ 中華スープ 小付け 451kcal	