

夏野菜

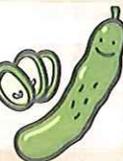


夏野菜の旬は6~8月です。見た目にも色鮮やかで、旬のお野菜は味が濃くて美味しいので積極的に食べていきたいですね。

多くの野菜が旬を迎えると栄養価が高まると言われているので、今回は夏野菜の栄養についてお伝えしていきます。

きゅうり

キュウリは95%が水分で、ギネスブックにも「Least calorific fruit (世界で最もカロリーの低い果実)」と認定されているほど低カロリーの代表です。が、カリウムやビタミンCなどの栄養分も含まれており、むくみや高血圧対策にも期待が持てます。



トマト



トマトは「医者いらず」と言われるほど栄養素が豊富で、リコピンやβ-カロテン、ビタミンC、カリウムなどが含まれています。リコピンには抗酸化作用があり血流の改善などに効果があると期待されています。

ナス

胃酸の分泌を促すコリンという水溶性ビタミン様物質を含んでおり、食欲不振の解消に役立つとされています。紫色の色素はナスニンと呼ばれるポリフェノールの一種です。



ピーマン



ピーマンのビタミンCはなんとトマトの4倍にもなります。ピーマンのあの独特の青臭さはピラジンと呼ばれるもので、血栓予防に効果があるとされています。

オクラ

オクラのネバネバは、主にペクチンという水溶性食物繊維によるものです。ペクチンは整腸作用を促し、便通を良くするとされています。



2020 夏



ごあいさつ

「闇の向こうに 未来が見える」

梅雨が明け、ジリジリとした強い日差しを感じる夏がやってきました。夏と言えば、海やキャンプに花火、お祭りなどの楽しみが数多くありますが、今年は日本国内のみならず、世界中が新型コロナウイルスの猛威に直面しており、各地で毎年行われているイベントは、感染拡大を阻止する中止や制限、学校や飲食店をはじめ企業の営業自粛など、人々の生活も外出制限の影響もあり世の中は混乱しました。社会や企業の適応力によって、危機的状況を乗り越えるテレワークやオンライン授業、時間差、空間の確保や透明の間仕切り板などの感染防止対策の動きも広がり、経済や産業をはじめ、社会システムが大きく変化しています。施設でも、先入観にとらわれない新鮮なアイデアを取り入れたレクリエーションや行事を充実させており、従来の生活スタイルが変革しつつあります。未来を見据えた環境の中で、共に笑い共に喜び共に楽しめる空間を整備し、いかに利用者さんを元気づける事ができるかを考え、この状況を乗り越えて参りたいと存じます。

施設長 大本 顕

「九十九園だより」は下記アドレスのホームページでもご覧になれます。
<http://www.tsukumo-en.or.jp>

暖かい日が続き、汗も止まらない日々ですが、特養の御利用者様は今日もお元気に過ぎておられます。写真越しにはなってしまいますが、お元な姿を拝見して頂けたら幸いです。

皆さん、誕生日おめでとうございます!!
今年も良い一年となりますように



お散歩 職員との談話。
ステキな写真に笑みがこぼれます



甘〜いおやつ。
たまに食べられるお好み焼き。
食事・おやつイベントでパシャリ!
緊張しながらもカメラ目線になって下さり嬉しいです!!

薬味や箸休めとして控えめな存在のらっきょうが疲労回復の効果があります。
今回は“らっきょう”を使ったレシピをご紹介します。

トマトのサラゲらっきょうドレッシング

トマトは湯剥きして輪切りにします。大葉はちぎっておきます。
甘酢漬けらっきょう(6粒程)を粗みじん切りにし、
(しょう油・オリーブ油・甘酢漬けの汁…各大きじ1)と混ぜ
合わせます。器にトマトを盛り、らっきょうの混ぜ合わせたものを
かけて、大葉を散らして完成です。らっきょうのシャキシャキ感を
味わってください。



らっきょうカツ

豚肉に少量の豆板醤を薄く塗ります。その豚肉に甘酢漬けらっきょう1粒
を乗せて巻き、つまようじで巻き終わりを留め、小麦粉・卵・パン粉を
つけて適温の油で揚げて完成です。
甘酢漬けらっきょうを丸ごと使ったワンランクアップ
したお料理を楽しんでください。



今回はケアマネジャーの役割の一つである、
ケアプラン作成についてお話しします



介護保険サービスを利用するために、ケアプランが必ず必要になります。介護保険サービスの利用開始に当たり、まずケアプランの作成を担当するケアマネジャーがいる居宅介護支援事業所と契約するのはそのためです。

ケアプランとはご利用者の状況や要望にもとづいて「これからどのような生活を送りたいか」など目標を設定し、その目標にむけて利用するサービスの種類や頻度を決めた利用計画書のことです。このケアプランにもとづいて具体的なサービスが始まっていくことになるわけです。

今回は、ケアプランが出来上がる過程を説明したいと思います。
※介護についてお困りのことがあれば、九十九圓までご連絡ください。



皆様、いかがお過ごしでしょうか？新型コロナウイルスの影響で、生活にも制限があり、感染が広がる前と比べると、生活の変化にストレスを抱えている方は多いのではないのでしょうか？いつどこで感染するかわからないため、いまだ不安が残りますが、感染拡大しないため一人一人が気を付けて頑張っていきたいところです。ケアハウスでも、入居者様ご家族等の協力も得ながら今まで数か月がたちましたが、現在のところは感染者も出ず防げているかと思えます。しかし、今後もこの状況が続くと思えますので、引き続き入居者様、ご家族にもご協力して頂きながら、感染予防を行っていききたいと思います。

今年は、コロナウイルスの影響もあり、行事も今まで通りには行われず、少し様式を変えながら行われていく予定です。今回は、6月の行事、音楽祭が行われ、歌好きな入居者様は楽しまれたと思います。食事イベントでも普段出ない良事を召し上がって頂いており、食欲が出る様子で、皆様おかわりもよくされておられました。ケアハウスを気になられた方は、下記の担当者までご連絡ください、お待ちしております。

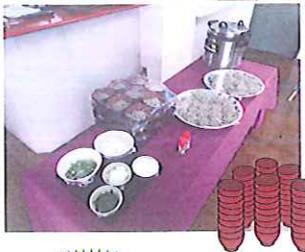
音楽祭



食事イベント

(月に1回、入居者様のリクエストをふまえて提供しています。)

4月 わんこそば



5月 てんぷら



6月 巻きずし



今後の予定

7月/七夕

8月/納涼祭

9月/入居者懇談会

ケアハウス
入居希望者様

ケアハウスの事をよく知って頂くために、パンフレットや資料をご用意しています。又、随時、見学や説明を行っていますので、まずは下記の担当者まで、お気軽にお問い合わせ下さい。
【京田辺市大住池平99番地1 / 電話番号 0774-63-0804 / 担当 中西】



よく晴れてます



緑が鮮やかです



眩しい

中庭にて

足湯



と
ひなたぼっこ



足湯横の水槽から



気持ちいいね！



園庭散歩

いよいよ夏本番!! 暑さに負けず元気ハツラツと過ごしています☺
コロナ禍でマスク着用の日々ですが楽しい行事もいっぱいです♪

みんな楽しみにしている季節の食事・おやつレク・行事食

4月 春の作品

今年の誕生日プレゼント

おいし〜

外の空気を気持ちいいね

たけのごごはん作るで〜

天ぷらもえなあ

本物のかしわ餅みたいや〜!

お花見弁当

春野菜スパゲティ

麺のラスク

5月

母の日プレゼント

昔、握ってたわよ

よっしゃ!任せとき

おにぎり

父の日プレゼント

どう

足の運動も楽しくゲームです!

誰が一番長いこいのぼりつくれるか競争やで〜☆

2いのぼり羊羹です

美味しいの作ってくれてありがとう

つめたかった!

おいしいわよ

壁画大作「あじさい畑」

6月のテイルームはあじさいの作品がいっぱいです

おいしく作っていますよ!

あんかけチャーハン

水まんじゅう

九十九圓の仲間はコロナに負けませんよ
~みんな元気です~

疫病退散

桜見学

たけのごごはん作るで〜

和菓子ゲーム

アマビエ

外の空気を気持ちいいね

天ぷらもえなあ

本物のかしわ餅みたいや〜!

レールゲーム

電車で乗ってどこ行くかな...

クラフトの時間

足も楽しくゲームです!

誰が一番長いこいのぼりつくれるか競争やで〜☆

スポーツテスト

コロナ対策みんなで

音楽祭

のど自慢大会

さすかっ

どの曜日か1位やろう

遠くまで飛ばそう〜!

栗田みつ代
4月から働かせて頂いております栗田です。ご利用者様を自分の両親と思い関わっていきたくと思っています。どうぞ宜しくお願い致します。

岡田由香子
ヘルパーステーションから異動となりました岡田です。みなさんと楽しく過ごしていきたいのでよろしく申し上げます