

## 免疫力を高めて病気に負けない健康な体に体質改善しましょう!

免疫力とは「病原菌やウイルスなどの異物から体を守る機能」のことです。加齢や生活習慣の乱れによって免疫力が下がると、体を守る力が弱まり病気にかかりやすくなってしまいます。

### 免疫力を上げる4つのポイント

#### 1 食事で免疫力を高める

##### 《免疫力を高める食材》

- ビタミンA：ニンジン、豚肉、鶏レバー、ホウレンソウなど
- ビタミンC：柑橘類、野菜類など
- ビタミンE：かぼちゃ、アーモンド、煎茶など
- 発酵食品：納豆、キムチ、味噌、漬物、ヨーグルトなど



#### 2 質の良い睡眠

睡眠中は副交感神経が優位になり心も体もリラックスするため、免疫細胞が活発になります。睡眠時間は人それぞれですが、6～7時間を目安に睡眠時間を確保してみましょう。



#### 3 適度な運動

60分程度の中強度な運動は、免疫力が高まるといわれています。日頃運動をしていない方は、はや歩きウォーキングや犬の散歩から始めてみましょう。



#### 4 たくさん笑う

笑うことで免疫細胞が増加するといわれています。気の合う仲間や家族との会話や、バラエティー番組を見るなど、笑うことを見つけていきましょう。



生活習慣を見直して免疫力を高めましょう。

# 2021 春号



## 九十九園だより

社会福祉法人 草生福祉会 九十九園 〒610-0343 京都府京田辺市大住池平99番地1 TEL:0774-63-0804 FAX:0774-62-7534

ごあいさつ

### 「笑顔で迎えて感謝で送る心」

少しずつ暖かくなり、植物が芽吹き小鳥などの動物も活動を始める時期になりました。職場では人事異動なども多く、春は新たな環境へと踏み出す旅立ちの季節であり、花を贈ったり貰ったりする機会が増え、さまざまな感謝を伝える場面も多くなります。仕事が思うようにいかず落ち込んだり、頑張ろうと意気込んでみたり、浮き沈みが激しいこの時期は、改めて自分の進むべき道を考える貴重な時間となり、自分を成長させる季節でもあります。私も九十九園の施設長として勤務する事になり、早いもので約10年もの年月が流れ、さまざまな人との出会い心の交流をとおして、心身ともに成長させていただきました。まだまだ未熟な部分もありますが、こらからも地域の拠点として、笑顔が溢れ心穏やかな生活が送れる施設サービスの充実に努め、未来への希望とやすらぎの空間を創作する楽園として、職員一同と共に築き上げて参りたいと思います。今後とも宜しくお願い申し上げます。

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いただけます。

<http://www.tsukumo-en.or.jp>

九十九園だよりをご覧の皆様、お元気にされているでしょうか？年度が変わり、令和3年度となりました。あっという間の一年でしたが、皆さまはいかがお過ごしでしょうか？コロナ渦で、生活が制限され、緊急事態宣言などもあり、気持ち的にもずきりしない日々が続いていた事と思います。

幸いにも現在に至るまで、九十九園では感染者の確認されておらず、ケアハウスでも感染者はおろか体調不良者も少ない状況が続いており、入居様の感染予防の効果が出ている結果だと感じております。今年度も、安心して楽しく生活できるようにお手伝いさせて頂きたいと思っています。

地域の方はもちろん、他府県の方でも、今の生活に不安など抱えておられるのであれば、一度ご連絡いただきご相談して頂けたらと思います。ケアハウス九十九園に興味がある方お待ちしております。

節分

雰囲気も楽しんで  
頂きました



桜

当園の裏側は桜が  
満開でした(^\_-)☆



食事イベント

1月 季節を食べる  
バイキング



2月 たこ焼き



3月 にぎり寿司



今後の予定

4月 お花見昼食会

6月 音楽祭

7月 ビアパーティ

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

2月のイベント!!

おやつイベント...職員手作り「たこ焼き」  
食事イベント...寒い日のホッコリ「ポトフ」  
節分...職員鬼と福の利用者様との  
豆まき大会!!



熱々たこ焼き、思わずお口も開きました、美味しかったよ!!

色々な鬼がいるんだな~

鬼が来ても、豆まいて追いついた!(笑)

鬼さんとツニショット(カメラ)

わ~、鬼が来た~豆まきだ~!!

今年も明けて、早3ヵ月となります。寒い日々が続く、春の訪来が遠くに感じてしまいます。そんな中でも、お元気に過ごしておられる、皆様の御姿を拜見させて頂き、頂きましょう！^\_^



花見

桜が有れば良いな～



天気がよく  
とても気持ちよかったです。  
九十九園の裏の  
桜を見に行きました。



満開



着物に着替えて  
帯をしめて  
おすまし顔で  
記念撮影



＊おひなさまと  
ツーショット！



ひなまつり

皆さん着物が  
とても似合っています

今回は、サービス担当者会議について  
お話ししたいと思います。



前回までに説明した通り、ケアマネジャーはアセスメントを経て、具体的なサービスを決めていき、ケアプラン（原案）を作成します。

サービス担当者会議とは利用者、家族、選定した介護サービス事務所の担当者、主治医などの関係者が集まり、ケアプラン（原案）について協議を行います。

ここで、利用者・家族の意見とサービス担当者からの専門的な意見をもとに、必要があれば修正も行ない、参加者からケアプラン（原案）の同意を得ることで初めて、具体的にサービスが開始していくこととなります。

次回は、ケアプランが実施されてからの、ケアマネジャーの役割について説明します。

※介護についてお困りのことがあれば、九十九園までご連絡ください。

春を楽しむ美味しい菜の花レシピを紹介します！

栄養満点の菜の花で食卓に春を迎えましょう(^ ^)

菜の花と鶏ささみのごまマヨネーズ和え

ラップに包んだ菜の花200gを1分30秒加熱し、3cm幅に切ります。鶏のささみ3本に酒を振りかけて、火が通るまでレンジで加熱し、ほぐします。ボウルにマヨネーズ大さじ3、白すりごま大さじ2、砂糖小さじ1、ごま油小さじ1を入れ、混ぜ合わせたら、菜の花と鶏ささみを入れて和えれば完成です。  
ほろ苦い菜の花に、すりごまいっぱいマヨネーズソースがよく合います。

菜の花と卵の中華炒め

菜の花200gを3cm幅に切ります。ボウル卵2個、マヨネーズ小さじ1を混ぜ合わせ、ごま油を引いたフライパンで軽く焼いたら一度取り出します。同じフライパンにごま油を入れ、菜の花を火が通るまで炒めます。  
軽く焼いた卵を戻し入れ、鶏がらスープの素小さじ1、塩と粗びきこしょうをひとつまみ加えて、全体に味がなじむように炒めたら完成です。  
卵にマヨネーズを入れることによって、ふんわりと仕上げるすることができます。

日に日に春を感じる今日この頃、今年になって早3ヶ月が過ぎました。デイサービスでは、季節を感じながら毎日を楽しんでいただけるような取り組みを皆様と一緒にこなしています!!

## 九十九園裏の桜は今年も満開



マスクをしながらピース

皆で仲良く記念撮影



天気も良くて最高!!



お散歩中に園長とモカ(犬)に遭遇しました!



ずっと眺めていたくなる程キレイでした♡

桜を前に笑顔がいっぱいあふれました!



## 九十九園恒例の

### お寿司イベント

最高



おかわり握りますよ!



おかわりどうぞ~

お味はいかがでした??

皆様と作ったクラフトの寿司をお持ち帰り!!



### たこやきイベント

焼きたておいしいわ~



たこやきのクラフトもおいしそう!!



は~お腹いっぱい

何個でも食べられる!

もう食べられない!!



心をこめて焼いています

### 新入職員紹介



初めまして。日野双葉と申します。3月に入職しました!! 皆様楽しく安全に過ごせるよう精一杯頑張りたいと思います。宜しくお願い致します。

### 春のお彼岸



かぼちゃ ぼたもち

おいしいねえ~