

免疫力を高めて病気に負けない健康な体に体质改善しましょう!

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、はや歩きの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 幸生福祉会 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が多くなります。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、さまざまな人の出会いの交流をとおして、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ひ申し上げます。

施設長 大本 顯

「九十九園だより」は下記アドレスのホームページでおご覧になれます。

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

ケアハウスから

生活相談員 中西 潤

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、気持ち的にもすっ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、入居者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(^_-)-☆

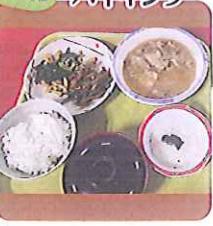


食事イベント

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「ポーフ」
節 分…職員鬼と福の利用者様との豆まき大会!!

食事イベント
ほっこりポーフ

熱々たこ焼き、思わずお口も開きましたが、美味しかったよ!!

色々な鬼がいるんだな~

鬼が来ても、豆まいり追い返したる!(笑)

鬼さんとツーショット(カメラ)

わ~、鬼が来た~豆まきだー!!

特養から ●●●●●●●●●● 介護職員 木村 翔馬・福島 紗綾

今年も明けて、早3ヵ月となります。寒い日々が続き、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、皆様の御姿を拝見させて、頂きましょう！^_^



在宅介護支援・居宅介護支援から 介護支援専門員 高原 英明

今回は、サービス担当者会議についてお話したいと思います。



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になります。

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。

ヘルパーステーションから ハーフムーン 訪問介護員 渡邊 玲子

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幅に切れます。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、すりごまいいっぱいの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幅に切れます。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ことができます。

デイサービスから

介護職員 太田 祐子・田中 昌永

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行なっています!!

九十九園裏の桜は今年も満開

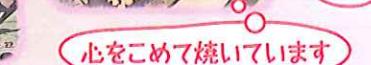


九十九園 恒例の

お寿司イベント



たこやきイベント



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!! 皆様が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。

