

## 白身魚・赤身魚・青魚について

白身魚と赤身魚、青魚の違いはご存知の方も多いかと思いますが、実は青魚というのは便宜上の名称であって、生物学的には「白身魚」と「赤身魚」という身の色で分類されるそうです。



●白身魚とは…

白身魚の多くは岩礁や海底、砂地などに身を潜めて生息しており、獲物を捕る時や逃げる時などに泳ぐ魚が多い。そのため、瞬発力を司る白筋繊維の比率が高く、身が白く見える。

●主な白身魚 タイ・タラ・ヒラメ・アナゴ・スズキ・フグ・サケ

サケは身の色が赤くて回遊魚であるため赤身魚と思われるがちですが、サケは白身魚なんです！カロチノイド系の赤い色素を含む「オキアミ」を餌として食べているから身の色が赤いと言われています。



●赤身魚とは…

赤身魚の身が赤い理由は、「ミオグロビン」や「ヘモグロビン」といった赤い色素が多く含まれるためである。大量の酸素を必要とする持久力の高い回遊魚に多い。

●主な赤身魚 カツオ・マグロ・ブリ・アジ・イワシ・サンマ・サバ



●青魚とは…

いわゆる「背の青い魚」の総称で、「青背の魚」や「青物」とも言う。外観や肉質から見た便宜上の概念であり、分類学上のまとまった集団ではない。EPAやDHAなどの不飽和脂肪酸を多く含んでおり、悪玉コレステロールを減少させる効果があるとされている。

●主な青魚 サバ・イワシ・サンマ・アジ・ニシン



## 2021 夏号



### 九十九園だより

社会福祉法人 幸福福祉会 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

#### 「希望の朝に目覚め感謝の夜に眠る」

長い梅雨もようやく明け、本格的な夏がやってまいりました。夏は、お祭り、花火、旅行、キャンプ、海水浴などの、楽しい思い出がたくさんできる時期でもあります。今年は新型コロナウイルスの感染予防もあり、従来のような感覚で楽しむことは厳しいですが、新しい楽しみ方を見つけて、いい思い出を作って欲しいと思います。施設では去年、駐車場の一角に作った畑のキュウリ、ナス、枝豆、オクラ、シシトウ、トウモロコシ、スイカ、イチジクが立派に成長しています。朝の散歩コースとして、数人で野菜や果実の成長を一緒に見ながら利用者さんの会話が弾んでおり、収穫を心待ちにしておられます。人生を楽しく生きて行くには、毎日を新しく生きていくことが必要で、今日起こった出来事の中で、嫌な事や悩み事を全て忘れ、一日が終わったら感謝して眠れば、希望の朝は毎日やって来ます。今年も暑くなりそうですが、皆様も体調を乱さないよう、この夏は心地よく目覚める新たな楽しい過ごし方を探して欲しいと思います。

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>

夏も近づき、暑い日々が続くようになってきました。  
そんな暑い日々も元気な利用者様の笑顔や仕草に癒されます。^^

**ふとした時に撮った写真です** 

今日は良い天気か~ 

**ふとした散歩の様子です**

**冠をかぶってみました!!**

**キレイなあさがあと一緒に!**

**藤の花制作中~**

**皆さんカメラを向けるとよく笑ってくれます**

**日常の一コマ**

**ヤカンを抱えて...**

**只今中!**



## 今回は、ケアプランが実施されてからの話をしたいと思います。



実際にサービスの利用が始まると、ケアマネジャーは利用者宅に少なくとも月1回は定期的に訪問し利用者や家族と面談し、ケアプランの目標達成度や満足度を評価します。また、サービス事業所とも連携を取り合い、提供サービスが適切かどうか確認します。この活動を「モニタリング」と言います。

利用者の心身の状態は変化していくものです。モニタリングから新たな課題分析を行ない、必要があれば、サービスの変更などの対応を行なうことになります。

今回は、もう少し具体的な話を交えて、ご説明させて頂ければと思います。

※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。



## 暑い夏に美味しく食べる簡単レシピを紹介します!

夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、夏に摂りたい栄養素を手軽に補給できるのが特徴で、熱中症の予防にもなります。

### たたききゅうりの塩昆布和え

ポリ袋に、ピン等で全体を叩いて食べやすい大きさに切ったきゅうりと、薄切りにしたみょうが、千切りにした生姜、塩昆布を入れます。軽くもんで5分程置きます。仕上げに青じそとごま油をかけると完成です。

### 豚肉とトマトのにんにくしょうゆ炒め

フライパンにサラダ油を入れ、中火で熱したところに、一口大に切った豚ロース80gを焼きます。へたを取り、半分に切ったプチトマト5個と、みじん切りにしたのにんにくを加えてさっと炒めます。仕上げにしょうゆを加えると完成です。

皆様、お元気にお過ごしでしょうか？

まだまだコロナの影響で、色々生活も制限されることも多いですが、ワクチンの予防接種を終えた方もおられるのではないのでしょうか？日を追うごとに、希望が見えてきたので気持ち的にも余裕が出てくる時期ではありますが、まだまだ、感染しないという保証はありませんので、皆様も予防を怠らない様にし、気を付けて下さいね。

春には、ケアハウスのお部屋からよく見える桜が、落ち込んだ気持ちをも穏やかにしてくれるくらい綺麗に満開に咲いておりました。また、食事でもお刺身や、てんぷら、カレーうどんなど、楽しみが持てるようなメニューで味も好評でした。7月にも恒例のビアパーティがあり、豪華な食事などを振る舞い楽しんでいただこうと考えています。ケアハウスに興味を持たれた方は、下記の担当者まで連絡をお待ちしています。よろしくお祈りします。

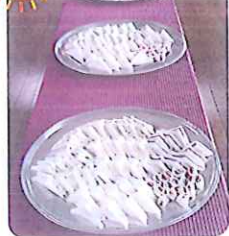
 お花見弁当



 母の日



 4月 サンドイッチ



 食事イベント


 5月 てんぷら



 6月 カレーうどん



 今後の予定  7月 ビアパーティ  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



新人職員さん紹介



介護職員 永井 桜奈

4月1日から特養に入職させていただきました。ご利用者様が毎日楽しく過ごせるよう元気いっぱい頑張っていこうと思います！  
これからよろしくお祈り致します。



看護職員 後藤 后

4月より勤務している看護師の後藤です。特養は初めてですが、利用者様の健康と穏やかな生活が送れますよう精一杯サポートさせていただきます。よろしくお願いいたします。

今年も早いものですでに半年が過ぎようとしています。デイサービスでは、ご利用者様とご家族の皆様のご協力により、コロナに負けず元気いっぱいの毎日を送っています。

5月の作品展



☆☆ 快晴の中のお散歩～♪



★ 気持ち良い～◎★



ひまわりのコサージュ作りをしています



地味な布切り作業 頑張りました

脳トレ中... 一休み...

スポーツ週間

曜日対抗でスロットゲームをしました!!



今年は木曜チームが優勝

皆前のめりで応援♪

1・2・1・2～♪



輪投げ

体操も真面目にやっています!!

さくら餅ゲーム 丁寧に箱詰めしています



シートで物送!!



食事イベント



「春キャベツの花ショウマイ」



どちらも旬のお野菜を使っています



「新じゃが入り麻婆春雨」



「もたん焼き」

食後の午後のゲームはお好み焼きゲームで対決

VS



「おいしいですねえ～◎」

「母の日」「父の日」 今年は手作りカードをプレゼント



カードをパッと開けると花束が飛び出すね



♡いつもありがとうございます♡

「手作りプリン」

冷たくておいしい～

カラメルソースも手作り!!



九十九圍の扉を開くとメッセージが見えるしかけです!!



生活相談員 吉岡 順子

この度、4月よりデイサービスに三児の母となり復帰しました。毎日忙しく楽しい日々を送っています。九十九圍に就職して20年目を迎える私にとって、この場所はかけがえのない存在です。これまで沢山の出会いがあり、そして学び、大きく成長できた場所だと感じております。プロの介護者とは、身体的なケアだけでは成立しません。やはり心のケアが一番大切だと思っております。「笑顔」が一番の健康法です。これからはももまれた職員と共に頑張っていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。