



ぬか漬けについて

きゅうりやナスなどの夏野菜を見ると、祖母が作ってくれていたぬか漬けを思い出します。各ご家庭でも作ってらっしゃる方が多いのではないのでしょうか？今回はぬか漬けについてお伝えしたいとお思います。

ぬか漬けとは、米ぬかを使った漬物のことで、主に2つの作り方があります。1つは目は乳酸菌発酵させて作ったぬか床の中に野菜を漬け込むもの（どぶ漬けなどとも呼ばれます）、2つ目は材料に塩とぬかをまぶして漬けたもの（たくあんなど）があります。

ぬか床で作るぬか漬けでは、きゅうりやナス、大根など水分が多い野菜を漬け込むことが多く、最近ではセロリやパプリカ、ズッキーニなどのぬか漬けも仲間入りしています。



ぬか漬けの歴史

漬物自体は2000年ほど前の大和朝廷時代にあったとされています。奈良時代になると大豆や粟を臼で挽き、それに塩を加えて漬床を作り、漬床に野菜を漬けるという「須須保利（すずほり）」が登場します。その「須須保利（すずほり）」こそが、ぬか漬けの始まりとされています。現在の誰もが知っているぬか漬けは江戸時代初期頃に登場し、脚気の改善に良いということで普及したそうです。

ぬか漬けの栄養

ビタミンB₁…米ぬかにはビタミンB群が多く含まれており、ぬか床に漬け込むことで漬け込んだ野菜のビタミン含有量が増えます。

ビタミンB₁には皮膚や粘膜の健康を維持したり、糖質をエネルギーに変換する役割があります。

乳酸菌…腸内細菌叢のバランスをとり、便通の改善が期待出来ます。その他にも、コレステロール値の改善や免疫機能を高める効果とも言われています。

好みが分かれる! 代わり種のぬか漬け

ゆで卵、アボカド、豆腐、枝豆、さしみこんにゃく、クリームチーズ、プチトマト etc...

2022 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

「心の繋がり」は 家族の絆

梅雨が明けたばかりですが、じっとしていても汗ばむ蒸し暑さが多くなり、食事をする気力さえなくなってしまう夏がやってきました。暑い日が続くと食事を抜いたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりして過ごす事も多くなり、体がだるくて食欲が無いなどの夏バテ症状に繋がります。そんな時は、タンパク質やビタミン、ミネラルなどバランスの良い食事を摂り、栄養補給するように心がけて下さい。施設では、栄養バランスが細かく計算された食事メニューの中、七夕には思考を凝らした流しそうめんを食べて、楽しく過ごされています。七夕は年に一度だけ織姫星と彦星が、天の川を渡って会うことが許された特別な日とされており、空を見上げ星を眺めれば、心穏やかな気持ちになります。施設の笹竹には、それぞれの夢や想いが詰まった短冊がたくさん飾られ、それを嬉しそうに眺める元気な姿が見受けられました。私たち職員も、短冊に書き上げられた願いを胸に、それぞれの思いが叶えられるよう、心の繋がりを大切にしたい施設を目指し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いただけます。

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

5月 デイサービスでは、さわやかな季節にちなんだゲームを1週間実施し、曜日対抗で競いました。



ロケットこいのぼり
スタンバイOK

私が一番
飛ばすわよー



発射ー!!



遠くまで
飛んでけよー

ゴムを引っ張ってー

スポーツ大会

月	火	水
142	173	174
木	金	土
198	164	205

お見事
主曜日
メンバーが
優勝しました
おめでとう
ございます

普段の様子やクラフト作品をご紹介します



居眠りしている暇は
ございません...

母の日のカーネーション



「いつも
ありがとう」を
込めて作りました



おやつイベント 開催しました...

ケーキバイキング



ジャジャーン!



このイベントの為に
素敵なランチョンマツト
作りました~



チョコといちごソースで
より豪華に!!



優雅な気分で
いただきま〜す



のど自慢大会



プリンアラモード



さて、よばれ
ますよー!

どねに
しよかなあ

ワクワク



がんばれー!

新入職員の紹介

盛岡 登喜雄 (もりおか ときお)
送迎ドライバーとして入職
しました。安全運転に努めます。
どうぞよろしくお願いいたします。



九十九園だよりをお読みの皆様、お元気にお過ごしでしょうか？これからは暑い日が続く季節になってきましたので、体調に気を付けながら無理をせずお過ごしくださいね。

さて、ケアハウスではデイサービスへ行かれる方、買い物へ行かれる方など様々ですが、どこにも行かれない方であっても、他入居者様と一緒に過ごし充実した生活を送られているように思います。コロナが終息したわけではありませんので、感染予防に努めながら生活をされています。

行事で、音楽祭が6月に行われました。ケアハウス代表で3名の方が歌を歌われました。聞いておられる方も盛り上がり、楽しいひと時を過ごして下さいました。昨年はコロナ禍が強く中止になってしまいましたが、今年度は新しい入居者の方も含め楽しんで頂けたかと思えます。7月にはビアパーティの開催も予定しており、楽しんでいただけるように考えています。

ケアハウスは、共同生活ではありますが、個人の自由もありますので規則正しく、楽しく生活できる場として安心して生活ができると思っておりますので、ケアハウスの事が気になる方がおられましたら、下記の担当者まで、いつでもお気軽にご連絡ください。

音楽祭



食事イベント



今後の予定 7月 七夕ビアパーティ 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



暑い日が増えてきましたね。たくさん水分をとって熱中症予防をしていきましょう。
 外出の機会が減ってしまった分、施設内でも楽しめるイベントを実施したいと思います●



おやつイベント



前回から認知症についてお話をさせていただいていますが、認知症にも多くの種類があります。主なものは4種類になります。簡単に説明させていただきます。



- ①「アルツハイマー型認知症」は脳が萎縮して起こる認知症です。昔のことは記憶に残っているのに最近のことは忘れやすい、といった症状があらわれ、軽度の物忘れから徐々に進行して時間や場所の感覚を失っていきます。全体に約7割。
- ②「脳血管性認知症」は脳梗塞や脳出血などによって脳の組織が死滅して起こる認知症です。すべて忘れるわけではなく、一部の記憶は保たれている「まだら状」の認知症であるのが特徴です。全体の約2割。
- ③「レビー小体型認知症」はレビー小体という特殊なたんぱく質が脳内にたまって起こります。幻視や手足の震え、筋肉のこわばり、歩幅が小刻みになり転びやすくなるなどの症状があります。全体の約4%。
- ④「前頭側頭型認知症」は感情や判断を担う前頭葉と側頭葉が萎縮することで感情の抑制が出来なくなったり、ルールを守れなくなったりするために、社会性にも問題が起こりやすくなります。全体の約1%。次回からは、それぞれの特徴をもう少し詳しくお話をさせていただきたいと思います。

※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。

ヘルプステーションから *** 訪問介護員 渡邊 玲子

めんつゆでカンタン、めんつゆでおいしい!
 めんつゆ活用レシピを紹介します!!

鶏もも肉の治部煮



- ①小松菜の根元を切り落とし、5cm幅に切る。
- ②木綿豆腐1/2丁を4等分に切って、水気を切っておく。
- ③鶏もも肉100gを1cm幅のそぎ切りにして薄力粉をまぶしておく。
- ④鍋にめんつゆ(2倍濃縮)100ml、水200mlを沸かし、③に火が通るまで煮る。
- ⑤①と②を入れ、とろみのついた汁が具材に絡んだら完成。

ピーマンのめんつゆ和え

- ①生姜チューブ3cm、かつお節1/2袋(2gのサイズパック)、めんつゆ50cc(2倍濃縮)を混ぜておく。
- ②ピーマン(太3個)は1cmの縦切りにする。
- ③お皿に切ったピーマンを入れて、ふんわりラップをして電子レンジで600wで3分加熱する。(生の状態なら追加で2分加熱)
- ④ピーマンから出た水分は捨てずに①を入れてよく混ぜる。
- ⑤冷蔵庫でよく冷やしたら完成。