

干し柿について



新年あけまして
おめでとうございます



今回は鏡餅の飾りにも使われる『干し柿』について
お伝えしたいと思います。

干し柿とは、柿の果実を乾燥させた食品で、ドライフルーツの一種です。

干し柿に用いられる柿は、そのままでは食べられない渋柿で、乾燥させることにより可溶性のタンニンが不溶性になって（渋抜きがされて）渋みがなくなり、甘味が強く感じられるようになります。糖度そのものは渋柿の方がはるかに高いため、生食する甘柿を干しても渋柿のように甘くなりません。

干し柿の表面に白い粉が付着していることが多いですが、これは柿の糖分が結晶化したもので、ブドウ糖・果糖などから構成されています。

干し柿は大きく分けて「あんぼ柿」と「ころ柿」と呼ばれるものに分類されます。

あんぼ柿



水分が50%前後含まれていて、軟らかめの食感を持ち、表面には粉がないのが特徴です。



ころ柿



水分が25～30%ほどで食感は羊羹のようにもっちり・ねっとりとし、表面に粉が出ているのが特徴です。あんぼ柿に比べると干す期間が長め。枯露柿、転柿、古老柿などと表記されます。

アレンジメニュー

干し柿の白和え、干し柿のチョコレートかけ、干し柿とクリームチーズのサラダ etc...
そのまま食べてもおいしいですが、ひと手間加えるとまた違った味が楽しめますよ！

2023 新年号



九十九園だより

社会福祉法人 幸福祉会 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

「心が変われば 周りも変わる」

新年あけましておめでとうございます。皆様におかれましては新春を清々しい気持ちで、お迎えのこととお慶び申し上げます。昨年は多くのお力添えいただき誠にありがとうございました。当園も新年を迎え、施設環境の充実をはじめ、人生をより良いものに変えられる場所として励んで参りたいと存じます。人は自分の望むものが変われば行動が変わり、考え方が変われば物事の感じ方も変わり望むものも変わりますが、物事の考え方を変えるという事は、人生を大きく変えていく事に繋がっていると私は思います。付き合う人が変われば人の心に大きな影響を与え、無意識に自分と同じ価値観の人同士で集まる傾向にあります。自分の考え方を変えるなら、いつもと違う人と話をしたり時間を過ごす事はとても有意義なことです。皆様にも人と人の出会い、心の交流をとおして活力ある日々を送って欲しいと思います。本年も更なるサービスの質向上に、職員一同努めて参りますので、皆様のより一層のご支援を賜りますよう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になれます。

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

明けまして おめでとうございます！本年もよろしくお願い致します。
 昨年は皆様にとって良い一年だったでしょうか？ケアハウスでは、文化祭やクリスマス会などの行事ごとが執り行われ、季節感など充実した日々を送っていただきました。文化祭での作品作りなども一緒に下さり、ケアハウスの作品展もにぎやかになりました。クリスマス会でもちょっとしたプレゼントに喜んで下さり、雰囲気も楽しんでいただけたことと思います。お正月では、おせちを召し上がり、福笑いやカルタなど職員と一緒に、正月早々楽しい雰囲気でご過ごす事が出来ました。新しく入居された方もおられる中、今年も充実した生活を送っていただけるよう、職員もお手伝いさせていただきます。ケアハウスの事が気になられた方は、下記の担当者までお問合せ下さい。お待ちしております。

鏡割り



お正月レク



文化祭



クリスマス会



食事イベント



今後の予定

1月 おでん 2月 たこ焼き

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

クリスマス



クリスマス会では
中身当マゲムを
しました。

メリークリスマス！

帽子をかぶって
ポーズ

お正月



今年もよろしく
お願い致します。

毎年恒例の
九十九神社でお参りと
おみくじをしました。
巫女姿の職員と
獅子舞でお出迎え！

何が出るかな？

園内の
お地蔵様にも
お参り
しました。



だんだん寒くなりますが、元気に過ごしていきましょう！
九十九園では文化祭等のイベントを行っております。その様子を一部ご紹介いたします

文化祭

特養では福島県の提灯祭りでの展示を行いました！

準備中...

ピース

完成!

完成までもう少し!

200個近くの提灯を作成しました。

この日のおやつはフルーツポンチとやぎいちごでした。

もらったで

顔出しパネルで記念撮影

よくできてるな〜

今回も、アルツハイマー型認知症の説明をしたいと思います。



前回、初期段階における認知症の物忘れは、加齢による物忘れとは間違えられやすいと言いました。

加齢による物忘れは、一般的な知識を忘れたり、体験の一部を思いだせなかったりしますが、ヒントがあれば思い出せることが多いです。

対して認知症の物忘れは食事をしたことや人と会ったことなど、体験そのものを忘れてします。「そんなことあったけ？」と言った事が続くようであれば、注意が必要です。

アルツハイマー型認知症は初期段階で治療を開始することで、その進行スピードを遅らせることが出来る場合があります。なかなか相談しにくいこととは思いますが、症状に不安を感じる時は、主治医等にご相談し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、九十九園までご連絡ください。

明けましておめでとうございます

安心して豊かな在宅生活を送っていただけるように、そして毎日の生活に楽しみを持っていただけるよう全力でご支援していきたいと考えております。

本年もどうぞよろしくお願い致します。

生活に役立つ豆知識

★ 安全で効果的な運動方 ★

片足立ち

つかまることのできる椅子やテーブルなどの近くで片足立ちをしてみましょう。片足立ちは股関節の骨を強くする作用があるので、骨折予防にもオススメです。

つま先立ち

椅子の背や机などにつかまった状態で、ゆっくり深呼吸をしながらつま先立ちをしてみましょう。無理のない範囲で運動を日常に取り入れてみてください。

★ 玉ねぎを枕元に置いて安眠 ★

玉ねぎの香り成分である硫化アリルには、血行促進、自律神経を鎮める効果があります。血行促進効果によって体を温める働きがあるため、相乗効果によって安眠・快眠効果が期待できます。日本に限らず世界各国では民間療法としてスライスした玉ねぎを枕元に置いて安眠を促したそうです。

★ 酸っぱいみかんを甘くする方法 ★

皮が硬くて酸味が強そうなみかんは、お手玉をするように手の上でポンポンと投げて小さな衝撃を与えるか、軽く揉みましょう。みかんが衝撃を受けることでクエン酸が減少すると酸味がやわらぎ甘味が感じやすくなります。ただし、痛みやすくなるので食べる直前に行うのが、オススメです。

デイサービスから

介護職員 加賀 葉子・野木 明子
川井 麻衣・樋口 理恵

新年あけましておめでとうございます

新しい1年が始まりました。昨年も皆様のお蔭で充実した1年となり、スタッフ一同感謝の気持ちでいっぱいです。2023年は更に笑顔あふれる日々が過ごせる様、スタッフも皆様と共に1日1日を楽しんで行きたいと思っております。本年もどうぞよろしくお願い致します。

デイサービスセンター九十九園 生活相談員 加賀 葉子

文化祭

九十九園の文化祭のテーマは日本の祭り。
デイサービスでは祭りの中でも「ねぶた」を選びました。
京田辺といえは一休さん!!
とんち話にてでてる屏風の虎の名場面をねぶたで表現しました。



金魚ねぶたがお出迎え

一休ねぶたの前でハイチーズ

九十九ファームの甘〜い焼きいも! 今年は安納芋

九十九ねぶた印を作りました!

作品づくりの風景

文化祭に向けてみんな頑張りました。



一针一针思いを込めて一休さんのはちまきを作りました

ねぶたらしいお顔です

色の調整もばっちり!!

力を合わせて作り上げます

個人の作品も出展しました!

丁寧に仕上げていきます

かざねめりて力強く!!

全力で取り組みました!

秋の大運動会

体を動かすことも大好きです!!



茶ほりゲーム

バランスよく高く積みます。

ゴールまでにつっこり(ー)

おやつ

お芋をつかったおやつ作り。美味しく頂きました。

お正月準備をしました。

しっかり折り目をつけて折っていきます。