

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「あんぽ柿」と「ころ柿」と呼ばれるものに分類されます。



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。



水分が25~30%ほどで食感は羊羹のよにもっちり・ねっとりとし、表面に粉が出ているのが特徴です。あんぽ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

#### 「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。当園も新年を迎えて施設環境の充実を  
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、考え方を変え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が、自  
己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心より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>

# ケアハウスから

生活相談員 中西 潤

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くださいました。文化祭での作品作りなどと一緒にして下さり、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よ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い、正月早々楽しい雰囲気で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きたいと思います。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、随时、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



## 特養から



介護職員 福島 綾



どんどん寒くなりますが、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します♪

### 文化祭

特養では福島県の提灯祭りで展示を行いました！



## 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。



## ヘルパーステーションから

訪問介護員 渡邊 玲子

### 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、そして毎日の生活中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つた状態で、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 ★

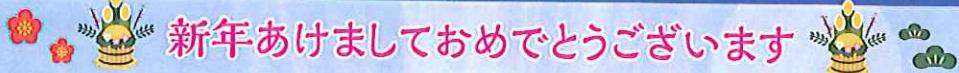
玉ねぎの香り成分である硫化アリルには、血行促進、自律神経を鎮める効果があります。血行促進効果によって体を温める働きがあるため、相乗効果によって安眠・快眠効果が期待できます。日本に限らず世界各国では民間療法としてスライスした玉ねぎを枕元に置いて安眠を促したそうです。

#### ★ 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います。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



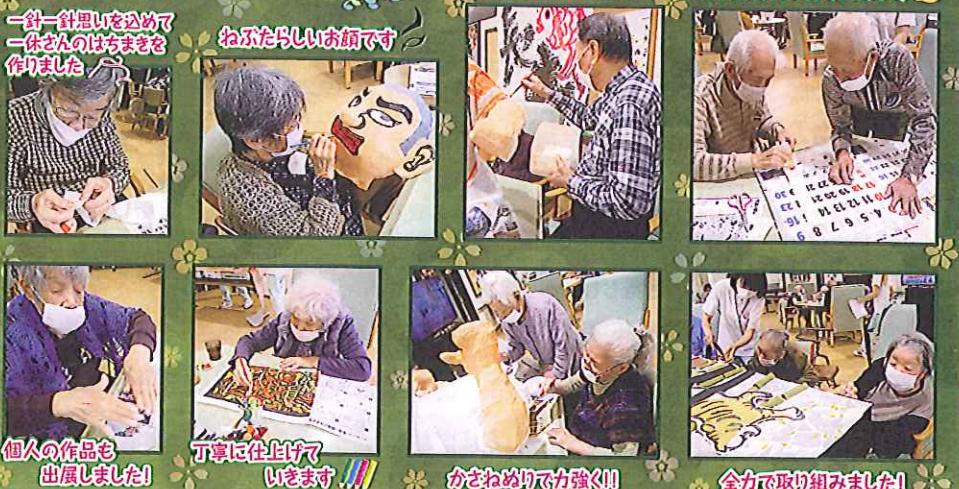
一休ねぶたの前で  
ハイ・チーズ



九十九ファームの  
甘~い焼き芋!  
今年は安納芋



## 作品づくりの風景



文化祭に向けてみんな頑張りました。

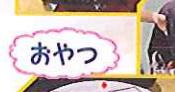
色の調整をばっちり!!

力を合わせて作り上げます

## 秋の大運動会

体を動かすことも大好きです

芋ほり  
ゲーム



しっかり折り目をつけて折っていきます。