



お酢について



暑い日が続くとサッパリしたものが食べたくくなりますよね。今回は、お酢についてお伝えしたいと思います。



● お酢とは…



糖質を含む食材を原料として、それをアルコール発酵させた後、さらに酢酸発酵させた液体調味料のことを言います。つまり、お酢は酢酸菌による発酵食品ということになります。お酢は塩と並ぶ人類最古の調味料とも言われており、日本には4～6世紀に中国からお酢の醸造技術とともに伝わったとされています。

● 種類

原料別にたくさんの種類が流通しています。

- 醸造酢…最も一般に使われる食酢で、すっきりとした酸味が特徴。原料は穀物、果実、さとうきびなど。
- 穀物酢…醸造酢のうち、穀物を1種類以上使用しているもの。まろやかな酸味の米酢やコクのある酸味の黒酢などが代表的。
- 果実酢…醸造酢のうち、果実を1種類以上使用しているもの。フルーティーな酸味のリンゴ酢など。
- 合成酢…生産量は少なく、酢漬けなどの業務用として使われる食酢。酢酸発酵を経由しておらず人工的に作られた酢のため「合成酢」の表示が義務付けられている。



夏の健康管理と熱中症予防



本格的な夏を迎えました。ご高齢になると「暑さ」や「喉の渇き」を感じにくくなるため、室内で過ごしていても知らずに熱中症になる危険があります。

＊ 元気に夏を乗り切るための3つのポイント

● 「乾く前」のこまめな水分補給

起床時、毎食後、入浴前後、就寝前など時間を決めて、コップ1杯の水分をとりましょう。

● ためらわずにエアコンを

室温が「28℃前後」になるよう、エアコンを上手に活用しましょう。

● しっかり食べて、しっかり休む

暑さで体力が奪われます。食欲がないときは、ゼリーや果物を取り入れ、夜は十分な睡眠をとりましょう。

元気に夏を乗り切りましょう！

2026 夏号



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

「微笑みは自己の身だしなみ」

いよいよ夏本番の暑さとなってきましたが、ここ数年は例年より暑い時期も多く、外出時の熱中症に十分気をつけなければいけません。家庭でも連日の暑さで体調を崩さないよう、水分補給や空調管理をしっかりと、無理のない範囲で過ごしてください。職場ではクールビズが浸透し、ノーネクタイ、ノージャケット姿で働く人が多くなりましたが、人に会う際は、身だしなみを整えて清潔感を保つなど、普段以上の気遣いも必要になります。施設の利用者さんも、中庭の足湯でお茶を飲みながら談話を楽しみ、涼しい姿で帽子を被り園庭の散歩に出かけ、植物や池の鯉を眺めながら、笑みを浮かべてゆったりと過ごされています。顔の表情はその人の内面を映し出し、緊張していれば顔は怖がり、怒っていれば陰くなり、嬉しければ自然と笑顔がこぼれ、穏やかであれば表情は柔らかくなります。本人の自覚に関係なく、心の状態は顔に反映されて周囲に伝わるので、私たち職員も微笑みを絶やさず、地域の皆様が気軽に来園できる施設として、努め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になれます。

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

音楽祭

今年も出場
しました!!

練習もして本番に
臨みました!!



今回も
歌って
踊って
ま〜す!!



応援
がんばり
ました!!!



今年も大盛り上がりで楽しい音楽祭になりました♪
来年の音楽祭もお楽しみに〜♪

暑い時期が参りましたね。私的にこの季節は湿度も高く、体力も奪われるためあまり好きではないですが、皆様は好きな季節、嫌な季節などありますでしょうか?

さて、ケアハウスでは新しい入居者様も数名入られています。先に入居されている方も穏やかに過ごされすぐに慣れておられる様子です。基本的には在宅での生活の延長であるため、外出なども自由にして頂けますので安心して楽しく生活して頂けるかと思ひます。また季節に応じての行事もあり、人との関りが常にある場所にもなりますので、ご自宅で生活されるよりも少し制限はあるかもしれませんが、寂しさも少なくなると思ひます。

ケアハウスの事が気になられた方は、お気軽に下記の担当者までご連絡いただけたらと思ひますので宜しくお願い致します。

音楽祭



食事イベント



4月 エビと菜の花のかき揚げうどん



5月 味噌バターラーメン



6月 玉ねぎたっぷりポークノド

今後の予定 7月 ビアパーティー 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

今年も半年が過ぎました。1年の折り返しです。
今年も猛暑が予想されますが…
しっかり食べて、しっかり楽しんで
夜はしっかり休息をとって暑い夏を
乗り越えていきましょう!!!

5月は母の国、6月は父の国
いつもの感謝を込めて♡

音楽祭

歌に合わせて

ダンス

ザン



緊張するわ！

ドキドキ

「九段の桜」

昔から続けている 🎵
詩吟をよく伸びる声で
歌って下さいました!
息の長さにビックリ!!

頑張って!!

なつかしい歌
ぱっかりやわく

あじさいの宿

「さざんかの宿」を季節に合わせて
あじさいで歌って下さいました😊

上手に
歌えたかな？

いいぞ! いいぞ!

やつも美味し
かったで～♪

とってもステキな
歌声でした♡

水無月と
冷やしあめのおやつ

皆さん
お上手!!

みんなで応援!

