



## ～新米の季節！ご飯について～

ご飯は和食の献立に欠かせない主食です。私たちがふだん、ご飯として食べている米は「うるち米」といいます。米の成分の70～75%は炭水化物の一つであるデンプンで、水を加えて加熱することでデンプンの性質が変化し、粘りのある、やわらかくておいしいご飯になります。



うるち米



うるち米には、コシヒカリやあきたこまちなどいろいろな品種があるよ！

精白米

胚芽精米



玄米



無洗米

洗わなくてすむように、ぬか層をとり除いたもの。

もち米



うるち米に比べて不透明な白色が特徴。もちや赤飯に使用します。

## ＼米の加工品も知っておこう／



白玉粉

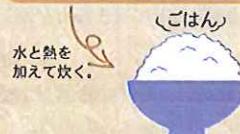
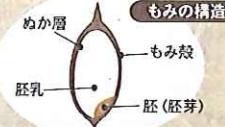
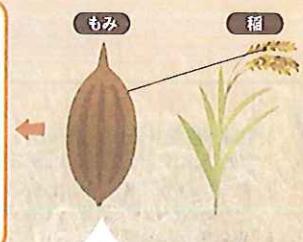


もち

ビーフン

せんべい

## ごはんができるまで



2017

秋

## 九十九園 だより

特別養護老人ホーム 九十九園 〒610-0343 京都府京田辺市大住池平99番地1 TEL0774-63-0804 FAX0774-62-7534



## 『名月を とつてくれろと 泣く子かな』 小林一茶

## ごあいさつ

「心が風になり笑みを浮かべる」

秋といえば、五穀や果物が実る食欲の秋・芸術の秋と良く云われております。昼が短く夜が長くなり、ふんわり吹いた風や少し渇いた涼しさのある風が、人の感性を繊細に深める季節です。施設でも行事が多い時期になり、運動会ではみんなと一緒に体を動かし競争したり、遠足などで普段行けない場所の空気を吸って楽しんだり、何かと自分自身の興味や関心のある趣味を深めて、楽しめる機会が増えます。11月7日から11月12日までの期間には文化祭が開催され、日頃のレクリエーション作品や文化祭に向けて取り組んだ作品などが、地域交流スペースにて展示されます。機会があれば施設に足を運んでいただき、その作品の空気に触れてさまざまなことを感じ考え、自分の心が育ち穏やかで充実した秋を満喫して貰えればと存じます。

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>

**特養から**

介護職員 福島 綾 木村 翔馬

最近は朝晩が冷えるようになってきましたね。皆様風邪をひかないように気をつけて日々を過ごしていきましょう。

今回は特養の夏の思い出をのせましたよ。(^^)

**七夕**

キレイにかざりました!

元気で過ごすこと!

ねがいごとは?

織姫と彦星です☆

**すいか割り**

やる気まんまん!

よ〜くねらつて

がんばつて

それ!

**おやつイベント**

きなこのあがはん

あーん

梅じゃこ豆は

うまい

**食事イベント**

ミニボン豆腐

フレーツポンチ

出来ました♪

104歳 103歳 101歳

**ヘルパーステーションから**

訪問介護員 岡田 由香子

前回に引き続き、調理に関する恵技をご紹介!!

**半熟卵の殻を上手にむく方法**

冷蔵庫から出してすぐの卵とひたひたの水を鍋に入れ、強火にかけます。

沸騰したら中火にし、4分加熱します。途中に何度もごろごろと転がすと黄身が真ん中にきますよ。

4分経ったらすぐに冷水にとり、粗熱が取れたら卵全体にヒビを入れます。半熟卵はやわらかいので、シンクの角などで強くたたくと割れてしまいます。優しくなたいてヒビを入れてください。

さらに5分ほど水に浸けてから、殻を剥いてください。

※半熟卵を作るときは、新鮮な卵を使ってください。L玉の卵の場合、4分の加熱ではかなりトロトロの黄身になりますので、好みに合わせて調節してください。

**固ゆで卵の瞬間殻むきの方法**

**方法1**

- 粗熱を取って冷ましたゆで卵を、高さ10cmくらいのところから、まな板などの上に落とします。その卵の上に手を置き、そのままごろごろ転がしてください。その後、殻をぬります。

**方法2**

- 卵が入る大きさのカップを用意します。カップにゆでた卵を入れ、その卵が半分浸かるくらいの水を入れます。水が漏れないように片手でふたをし、もう片方の手で底を持って、カップを上下から揺するように持ちます。そのまま5秒ほど思い切り振ります。その後、ゆで卵を取り出して殻をむいてください。

※あまり思い切りやりすぎると、卵がボロボロになるので注意してください。

**乾麺のパスタが生パスタのようにモチモチになる方法**

細長い容器に乾麺のパスタ100gと水300ccを入れ、目安の時間を参考に浸けます。

※目安時間 1.4mm → 60分、1.7mm → 90分、1.9mm → 120分

時間が経ったら水気を切り、沸騰したお湯に入れます。再びお湯が沸騰してから1分で上がります。

**医務から**

医務 内本 洋子

**病院で薬を処方してもらったら…**

- 用法・用量をしっかり守る。  
薬が入っている袋等に記載されています。その記載について確認しましょう。
- 自分の判断で薬を中止しない。  
症状が軽くなったと思っても、自分の判断だけで薬を中止せずに、医師・薬剤師に相談しましょう。
- 薬のやりとりはしない。  
症状が似ているようにみても、行うべき最善の治療法がその薬を使用することとは異なることがあります。
- 古い薬は使わない。  
自分の判断で薬を再開しないことです。医師の最新の治療方針に従うことが最適となります。
- 使っている薬の名前を覚えておく。  
自らに不都合が起こった薬の名前はお薬手帳などに記録しておきましょう。
- 薬に関する質問は医師または薬剤師に聞きましょう。



生活相談員 中西 潤

九十九園便りをご覧の皆様、いかがお過ごしでしょうか？暑い日が次第に涼しくなり、過ごしやすくなっていますが、気温の変化で体調も崩される方もおられるので注意してくださいね。さて、ケアハウスでは、のど自慢大会、ピアパーティから納涼祭、そして花火大会などを終え、次は文化祭やクリスマス会などの大きな行事が待っています。毎年行われるこの行事は、入居者様はもちろん、職員も楽しみなイベントもあります。1年を通じ、様々な行事を行っている九十九園。地域でお住まいの方も、もし興味を持たれた方が居られましたら、一度見学でもどうでしょうか？ひやかしでも大丈夫。九十九園の良さを感じていただけたらと思いますので、是非お越しくださいませ。

### 7月ピアパーティ



#### 食事イベント

(月に1回、入居者様のリクエストをふまえて提供しています。)

8月 中華バイキング



9月 お惣菜バイキング



#### 敬老の日

(敬老の日には、豪華な食事とフルーツ盛がでました。)



#### 今後の予定

11月 文化祭

12月 クリスマス会

1月 元旦・鏡割り

### 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

### 納涼祭



### 家族交流会：フレ・トースト作り



## デイサービスから



介護職員 田中昌永

## 敬老週間 9月12日～18日

敬老の日を迎える、日頃の皆様への感謝の気持ちと、これからもお健やかに過ごされますことを願ってお祝いさせていただきました。



今年は個別レクで作成した箸置きを皆様にプレゼントしました。



スゴイ!  
昼食には豪華な季節のフルーツ盛り合わせが登場!

♥♥♥～今年節目のお祝いを迎えた御利用者様の紹介～♥♥♥



米寿の皆様



京田辺市最高齢者です

## 流しそうめん～

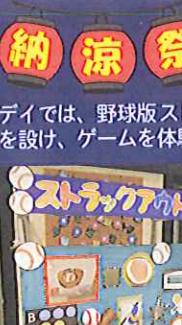
どんどん…… どんどん……

流れてくる~~~~~

ナイス



願いが天まで届きかない様子に!



納涼祭 8月11日に開催

デイでは、野球版ストラックアウトコーナーを設け、ゲームを体験していただきました。

### 食事イベントとあやつれク

焼きぎょうざ

上手に焼けました

ぶうかん

ほうじ茶プリン

「あ～ん」

「おいしくです」

「うまい」