

## 春の食材「ひじき」について

現代人に不足しがちな栄養素がたっぷりのひじき。乾燥ひじきや生ひじきは冷凍保存されているものが多く、いつが旬なのかわかりにくく年中でまわっている食材ですが、旬は春です。ひじきについてご紹介させていただきます。

### ○栄養と薬効

栄養素として、おもにヨードと食物繊維とカルシウムです。ヨードはチロキシンというホルモンをつくり、代謝を盛んにして、寒い季節には体温低下を防ぐなどの働きをしてくれます。不足すると代謝が衰え、身体が冷えたり、太りやすくなります。食物繊維はごぼうの5倍という量です。ひじきに含まれる食物繊維は、水溶性食物繊維で、腸内で水分を含み、便を軟らかくして便通を整えコレステロールや有害物質を体外に排出して動脈硬化や大腸がんなどを予防します。カルシウムは昆布の2倍、女性に多い貧血や、骨粗鬆症などに効果を発揮します。

### ○調理のポイント

乾燥ひじきは、水を変えながらよく洗ってから、たっぷりの水にひたして柔らかくもどします。主成分のヨードは水に溶けにくい成分なので、炒め煮や油揚げとよく煮るなどの工夫で、和風食材のイメージが強いのですが、スープでうす味に煮てサラダに用いるなど、洋風の食材としても使ってください。カレーにもよく合います。

### ○選び方と保存

乾燥品は、よく乾燥し、大きさのそろったものが良品です。生は、つやつやとしてふつくらとしているものを選びます。茎ひじき、芽ひじき（ひじきの先端の芽を摘んだもの）があります。

### ○効果的な組み合わせ

カルシウムも鉄も、その吸収を高めるには、良質のたんぱく・ビタミンCが必要です。またカルシウム、マグネシウム、ビタミンD、クエン酸などを配すると吸収率がUPします。魚介類・肉類・大豆・大豆加工品・干ししいたけ・きのこ類・酢・柑橘類・緑黄色野菜などと組み合わせるとよいでしょう。



## 新入職員

堀井 美香

去年の8月より働かせて頂いております。  
介護職が全く初めてですが皆様より色々  
と吸収させて頂き頑張りたいと思います。

木村 篤子

木村篤子と申します。  
施設は初めてで、不慣れでご迷惑  
おかけすると思いますが  
よろしくお願い致します。

2017 春

# 九十九園だより

特別養護老人ホーム 九十九園 TEL0774-63-0804 FAX0774-62-7534

ひさかたの光のどけき春の日に  
しづ心なく花の散るらむ（紀友則）

### ごあいさつ

「微笑みは人の心に幸せを生む」

春風のさわやかな季節を迎えて、入学・入社・異動・転勤など社会的な環境も大きく変わる新年度が始まりました。新しい環境での生活や仕事、人間関係などに慣れるまでは、誰でも大きなストレスを感じる時期となります。気分を一新できる春は、新しい自分に生まれ変わる絶好のチャンスであり、勉強や資格習得を目指して、ステップアップを図ってみるのも良いかも知れません。

社会生活を送る私達は、ついつい周りに流されがちになり、自分自身を見失ってしまいますが、どんな環境の変化が起こっても、それに流されないどっしりとした自分を持つには、自分としっかり向き合い考える時間を作る事が大切だと思います。人は明るくなくては、何事も成功させることは困難であり、笑顔と笑い声のある場所には、必ず成功のチャンスを生んでくれます。

今年度も地域の皆様方に、微笑みと心に幸せを感じられる質の高いサービスが継続して提供できるように、職員一同と共に歩んで参りたいと存じます。

施設長 大本 顯

「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 濱田 恵梨 松本 瞳美

1月1日  
元旦  
鏡開き

一緒に割りましょうか

お酒好きには嬉しいわ

甘酒おいしいわ

お風ご飯

一月一日～二日まで  
あせち料理

ヨッ!

午後からは  
今年一年の幸せ願って  
酉神様

2月3日 節分の日

正月書き初め

豆まきじみひだ!

福の神

鬼

鬼は～外!  
福は～内!

職員が仮装して

ゆっくり丁寧に

お手本  
見ながら

## ヘルパーステーションから

訪問介護員 吉村 由香子

春限定の食材を使ったメニューをご紹介します。

まずは菜の花です。菜の花はカルシウムが豊富で、神経伝達を正常に保ち、ストレスを緩和する働きもあるそうです。野菜の中でも豊富な鉄分が含まれています。

### 菜の花 3種

まずは菜の花のゴマ和えとドレッシング和え。菜の花を好みのかたさに茹で、半分はゴマ和えにします。残りの半分はお好きなドレッシングで和えてください。

天ぷらは、茎を切り崩し、半分より下の葉を取り除きます。表面に小麦粉をまぶして衣をつけ、170～175度の油で揚げて完成です。揚げ過ぎると焦げてしまうので、要注意です。



次につくし。つくしはカリウム、鉄分が豊富です。ビタミンEや食物繊維もとてもたくさん含まれているそうです。ただ、アクが強いため、アク抜きをしっかりしましょう。

### つくし 2種

つくしは皮を取って、アク抜きをします。下処理が済んだつくしを、だし汁・砂糖・醤油・みりんで味付けし、フタをして15～20分煮ます。溶き卵を流し入れて半熟になったら火を止め完成です。

天ぷらは、下処理をしたつくしを天ぷら粉につけ、油で揚げてください。



## 医務から

看護師 津留 悅子

### ・・・・・ 五月病の対策・解消法について ・・・・・

春は、大きく環境が変わることが多い季節です。4月から新たなスタートをきった人がこの時期にかかるてしまいがちな心の風邪。それが、俗にいう五月病です。新しい環境で、期待と緊張で張り詰めた期間を過ごした後、長い連休を挟むことによって身体的にも精神的にもバランスを崩しやすくなってしまいます。無理をしてしまうと、うつ病に進行してしまうこともある五月病。

症状や予防対策を知り、心身のバランスを上手く保つようにしましょう。

#### <主な症状>

- ◎身体症状…だるさ、肩こり、めまい、動悸、食欲低下、不眠など
- ◎精神症状…元気低下、おっくう、集中力低下、頭に入らないなど

#### <予防と対策>

- コミュニケーションの機会を大切にする。  
家族や友人、パートナーなどと会話することを心がけましょう。  
愚痴やつらいことを吐き出すことが重要です。
- 気分転換できる時間を作る。  
スケジュールに余裕を持たせて、楽しい時間を過ごせるようにしましょう。
- 生活リズムを崩さない。  
休みが続くと生活リズムが崩れてしまいがちになります。睡眠時間の確保、栄養バランスの取れた食事をとるなど、規則正しい生活を心がけましょう。
- 一度に多くのことを達成しようと頑張り過ぎない。  
目標を達成してしまった人、又は見失ってしまった人は五月病にかかりやすいといわれています。あせらず一つ一つ目標を立てて行きましょう。



## ケアハウスから

生活相談員 宝来 真由子

暖かな陽の光とともに小さな虫や花草を見かける季節になりました。  
春風に吹かれれば身も心も生き生きしてくるような気がします。  
今年も桜の花が満開の時期を迎え、九十九園裏の桜も春爛漫に咲きました。

### お花見昼食会



### 食事イベント～握り寿司～



### 職員紹介～ティーサービスからケアハウスへの異動です～

宝来 真由子

このたび3月よりケアハウスに配属されました。  
当ティーサービス在勤中は色々とお世話になりましたがとうございました。  
九十九園で10回目の春を迎えます。多くの方々との出会いにより日々成長させて頂いています。  
至らぬ点も多々あるかと思いますが、宜しくお願ひ致します。

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。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/宝来

## ひなまつり

今年もボランティアの方々の協力のもと着物・お化粧をし写真を撮りました♪



### 部署異動された職員

金澤 広徳

3月16日より相談員として異動して参りました金澤広徳です。現在、九十九園入職し15年目を迎え、特養は12年ぶりとなります。これからみなさまと“今”という時を大切に朗らかに過ごして頂けるよう尽力して参りますので、よろしくお願い致します。



野村 洋平

4月1日より特養生活相談員より異動となり今後はケアマネージャーとしてご利用者のよりよい生活のため頑張りたいと思っています。  
今後もよろしくお願ひします。



## デイサービスから

介護職員 萩木 裕也

「暑さ寒さも彼岸まで」と申しますように、日中はもう春を感じております。土筆も既に目を覚ます、そんな季節にデイサービスの3ヶ月をお届けします。

### 1月 絵馬に願いを



今年も一年  
よろしく  
お願いします。



新年を甘酒で乾杯



願いは私と神様だけの秘密です。



### 2月 節 分

皆で作った  
鬼の顔。  
迫力あるけど  
どこかかわいい



### 3月 ひなまつり



ひな人形  
と  
記念撮影



おやつは  
ひなあられと甘酒です♥



## さて、今回の食事・おやつイベントは?

### 1月 にぎり寿司をどうぞ



五平餅です



いい色にな  
ってきました。



タレかけて…

### 2月 たこやきと…



みなさんと  
焼きます

仕上げますよ~

### すき焼きです



楽しみに  
待っていますよ



いい味  
してます！

### 3月 フレンチトースト



しっかり混ぜて  
パンつけて…→

←はちみつつけて  
できあがり

### あんかけチャーハン



←しっかり炒めます

↓あんかけも楽しめ♥

### 職員の紹介



加賀 葉子



三登 美江

9年間お世話になりましたヘルバーステーションから  
2月1日付でデイサービスに異動になりました。  
これまでの経験を活かし、新たにがんばりたいと思います  
ので、どうぞよろしくお願ひいたします。