

栄養士から



夏のしょうがの楽しみ方



葉まで香り高い谷中しょうが、みずみずしい新しょうがが出回る季節になりました。おなじみの根しょうがも夏らしい清涼感ある味わいには欠かせません。

しょうがについてご紹介させて頂きます。

谷中しょうが…根茎が小さくやわらかいうちに、葉をつけたままの状態で収穫、出荷される。昔、東京の谷中がしょうがの特産地だったことからこの名があるそうです。「葉しょうが」とも言います。

新しょうが…乳白色の肌と茎のつけ根の鮮やかなピンク色が特徴の夏に収穫されるしょうが。繊維がやわらかく辛味もあだやか。

根しょうが…通年出まわるしょうがのこと。「ひねしょうが」とも呼ばれ、収穫後2ヶ月以上保管されてから出荷される。皮が固く辛みが強い。

●栄養と薬効

辛味成分のジンゲロンやショウガオイルには強い殺菌力があります。昔から刺身の薫味などにしょうがを使っていたのはこのような効果があることがわかっていたからでしょう。そのほか、食欲を増進させ新陳代謝を活性化し、発汗作用を高める働きもあります。最近ではコレステロールを減少させる、血圧を下げるなどの作用もあることがわかっています。香りの成分であるジンギベロールにも健胃、解毒、消臭作用などがあります。

●調理のポイント

消臭作用が高いので、肉や魚料理に欠かせませんしかし、しょうがの香りは熱に弱いので、香りを生かしたいときは火を止める寸前に反対に香りを抑えたいときははじめから入れるとよいでしょう。

●効果的な組み合わせ

食欲増進にはビタミンB1の吸収を助ける玉ねぎと。風邪のときは体を温めながら発汗させる作用を強めるねぎやしそがよいです。

「此ほたる 田ごとの月に くらべみん」(松尾芭蕉)



2017 夏



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 TEL0774-63-0804 FAX0774-62-7534



ごあいさつ

「微笑みは自己の身だしなみ」

気が付けば季節も夏の気配がきざしてきました。ここ10年程でクールビズという言葉もずいぶん浸透し、仕事をするほとんどの人がノーネクタイ、ノーブラケット姿で働くようになりましたが、人に会う際は身だしなみを整え、清潔感を保つなど、普段以上の気遣いが必要になりますが、第一印象はとても重要だと思います。施設で過ごされている利用者さんも季節の変わり目には敏感で、衣替えや散歩に出かけるなど、微笑ましい姿が見受けられます。その光景を見ていて感じたことは、いつも微笑んでいれば、周りにとてもいい印象を与え、微笑みを絶やさないことによって、好感をもってもらえる人になれる気がします。

これからも、地域の中の施設として地域の皆様が気軽に来園でき、話しかけやすい施設として、職員一同と共に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>



特養より



介護職員 福島 綾 木村 翔馬

今年のお花見はお天気が不安定で寒かったですが、桜はとてもキレイに咲いていました。春の外出ではビール工場やけいはんな公園、きっず光科学館、イオンモールに行ってきました。

花見



新人看護職員

清水 園子

5月より特養の医務所属となりました。清水です。久々の仕事復帰で特養で働くのは初めてです。皆様より色々な事を吸収して看護に活かせていくべきと思っております。よろしくお願ひいたします。

内本 洋子

4月より勤務している内本です。特養の看護は生活看護!! 利用者様があだやかに生活出来ます様に、CWさんをはじめ多職種と協力していきたいと思います。

ヘルパーステーションから

訪問介護員 岡田 由香子

今回は、調理に関する裏技をご紹介したいと思います。ぜひ試してみてくださいね。

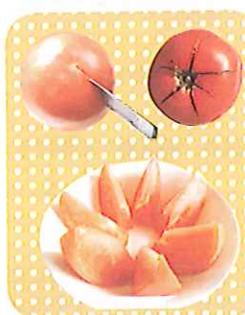
じゃがいもの皮をきれいに剥く方法



まず、茹でる前のじゃがいもの真ん中に、ぐるっと一周切り込みを入れます、皮が切れていれば大丈夫です。そして、いつものように茹でて下さい。

茹で上がったら水にとり30秒ほど冷やしてから、両手でぎゅーっと外側へ引っ張ると、つるんと剥けます。

トマトのきれいな切り方



トマトを切ったとき、種が出てしまって見た目がきれいじゃない…なんていうことはありませんか？種が出ないようにきれいにトマトを切るコツがあります。

トマトのヘタのついていない側の中心を見ると、うっすらと放射線状に白い線が出ています。実は、この白い線上に種があります。この線を避け、線と線の間を切るようにすると、種が切り口に出すぎずに切れます。でも、線のないトマトもあるし、小さめのものは分かりにくい…。その場合は、手で触ってみて、膨らんでいるところと凹んでいるところがあるのを確認して下さい。膨らんだ部分が白い線にあたるので、凹んでいるところを切ると種が出にくいうことです。

ちなみに、トマトは白い線がはっきりしていて、等間隔にあるものがおい深いそうです。白い線は「糖度が高くおいしいトマトの証拠」だそうですよ。

医務から

看護師 柏村 菊江

<熱中症とは>

気温や湿度が高い中で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節の機能がうまく働かず、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。

<熱中症の予防>

『水分補給』『暑さを避けること』



①水分・塩分補給

こまめな水分・塩分の補給。
特に高齢者の場合、どの渴きを感じなくても、こまめな水分補給を。



②熱中症になりにくい室内環境

- ・扇風機やエアコンを使った温度調整
- ・室温が上がりにくい環境の確保
(換気、遮光カーテン、すだれ、打ち水など)



③体調に合わせた対策

- ・こまめな体温測定（特に体温調節機能が十分でない高齢者や子供）
- ・通気性の良い衣服着用
- ・氷、冷たいタオルなどによる体の冷却



④外出時の注意

- ・日傘や帽子の着用、日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気の良い日は昼下がりの外出はできるだけ控える。



ケアハウスから

生活相談員 宝来 真由子



雲ひとつない青空と眩しい日差しに夏本番を感じる季節となりました。そんな夏の暑さに負けず、水分補給と休息をしっかり取りながら体調管理に気をつけて元気に過ごしていただきたいです。

『食事イベント～サラダバイキング～』



『音楽祭～のど自慢～』



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

サントリー 京都ビール工場!!

便利になったな～



イオンモール!!



けいはんな 記念公園



きつぎ光科学館!!

すてきな笑顔です !!



月読神社!!



園庭



この日は天候にも恵まれ、ボカボカ日和りでした♡

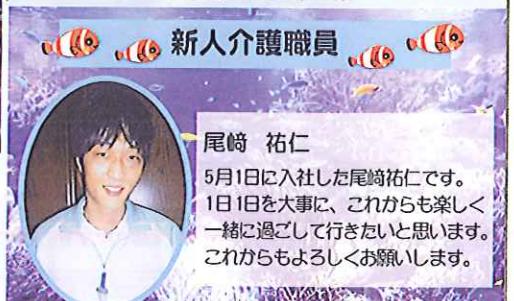
大住幼稚園から
来て下さいました



新人介護職員

尾崎 祐仁

5月1日に入社した尾崎祐仁です。
1日1日を大事に、これからも楽しく一緒に過ごして行きたいと思います。
これからもよろしくお願いします。



デイサービスから

介護職員 中西 潤

九十九園だよりをお読みの皆様、こんにちは。夏号よりデイサービスの作成担当になりました「なかにし じゅん」と申します。以前にもどこかのページでお会いしたかとおもいますが、今後は「デイサービスから」でお会いすることになりました。よろしくお願ひいたします。

さて、蒸し暑い日が続きますが、皆様体調は大丈夫でしょうか？熱中症など引き起こさないよう、十分に水分を取って、涼しく楽しい場所でお過ご下さいね。ん？楽しい場所といえば、、、九十九園のデイサービス！色々な取り組みや、様子を写真ではありますがあ伝えたいと思いますー。

お花見



日常の風景・作品



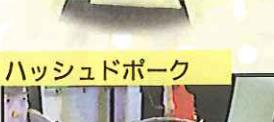
食事・おやつイベント

月に1回づつ、馴染みなものから普段あまり口にしないものまで、皆様と一緒につくり、熟々の食事を目の前でつくり提供させていただいています。

桜餅



和風パンケーキ



あんかけ焼きそば



食事は皆と楽しく！



今年度より始まった音楽祭。今年はのど自慢大会という事で、デイサービス・特養・ケアハウスのご利用者からそれぞれ参加していただき、歌を披露して下さいました。

音楽祭



デイサービスに興味を持たれた方は、一度、お気軽に問い合わせを！