

## 「だし」は和食に欠かせない存在！

あけましておめでとうございます。おせち料理やお雑煮にだしはかかせません。  
だしやみそについてご紹介させていただきます。

魚や貝、肉、海藻、きのこ、野菜などの食材に含まれるおいしさのもとが「うま味」。それをとかし出した汁が「だし」です。だしには香りの成分も含まれていて、使う食材によってそれぞれ違う味わいのしがとれます。また「こんぶと煮干し」「こんぶとカツオ節」などのように違う食材を組み合わせてとることもあります。

## ●だしのいろいろ

- ・煮干だし……イワシやトビウオなどの魚をゆでてから干した「煮干し」からとります。
- ・こんぶだし……こんぶからとります。だしをとるときに使うこんぶは、海底に生えているこんぶをとり、海岸に干して乾燥させたものです。
- ・カツオだし……カツオ節からとります。カツオ節はカツオの身を蒸したあと、いがしてねかせるという作業をくり返し、その後、水分を除くためにカビつけをし、日干して作ります。
- ・合わせだし……たとえば「こんぶとカツオ節」など、違う種類の食材を組み合わせると、お互いの相乗効果で、より強くうま味を感じます。

●みそ汁　だし(具)を煮て、みそで味をつけた汁物が「みそ汁」。みそは地域によって原料が違い、塩味、色、香りなどが異なります。どんなだしを使うかも、地域で特徴があります。

- ・信州みそ…大豆に米麹を加えて作る、色の薄い辛口みそ。
- ・豆みそ（東海地方）…「八丁みそ」ともいわれ、大豆と塩がおもな原料。
- ・麦みそ（九州地方）…「田舎みそ」ともいわれ、大豆に麥麹を加えて作る、色の薄い甘口のみそ。
- ・白みそ（関西地方）…「西京みそ」ともいわれ、他のみそに比べて米麹の割合が高く、甘くて色の白いみそ。

## 効果的な体の温め方について

体温を上げることは免疫力のアップにもつながり、風邪や病気にも強くなります。

体が冷える  
理由

一番の理由は外気により体温が奪われていくからなのですが、寒いと感じると、体温調整の中核がある脳の視床下部が体温を逃がさないようにするため筋肉を収縮させます。すると血管が細くなってしまい血流も悪くなり、手足の先など末端への血行に影響を及ぼし、より体が冷え寒さを感じことになります。逆に言うと、末端部の血行が良くなるように、その上で熱を奪われにくくするように保護してやればいいわけです。

血流を改善  
する運動

全身の筋肉の約7割が集結しているといわれる下半身を重点的に動かすことを意識する。特にふくらはぎの筋肉はポンプのような働きをしてくれます。下半身から全身に体の末端にまで血液を行きわたらせてくれます。かかるとの上げ下げは簡単かつ効果的にふくらはぎの筋肉を使うことができます。簡単なストレッチやスクワット、ラジオ体操、屈伸運動を毎日少しずつでも継続するとよいでしょう。いつもより少しだけ多く歩くように意識するだけでも効果が違ってきます。

体を温める  
お風呂の入り方

熱いお湯で急激に体を温めると体が冷えるのも早い。効果的な入浴は、38~40度のぬるま湯に長めに浸かることです。じっくりと体を温めると、熱が浸透しやすくなり体の芯から温まりやすくなります。

体を温める  
食べ物

冬が旬、寒冷地で育つ、地中で育つ、暖色系、水分が少ない、発酵食品

- ・にんじん
- ・かぼちゃ
- ・たまねぎ
- ・れんこん
- ・ごぼう
- ・じゃがいも
- ・玄米
- ・鮭
- ・納豆
- ・キムチなど

今年の冬は、体をポカポカにして風邪や病気に負けない体作りをしましょう!!

2018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

迎春

ごあいさつ

戌

「笑いは人生の明かり窓」

新年あけましておめでとうございます。年末年始は、曾祖母がいる実家への帰省を兼ねて家族旅行を楽しむ人や、家族と過ごすのではなく友人と趣味の旅行に出かける人、お正月はおせち料理を囲み、家のんびり過ごすと考えている人など、それぞれ休日の過ごし方は様々だと思いますが、笑って新しい年を迎えるという事は、とても素敵だと思います。人生は心の持ちようで、明るく過ごすか暗く過ごすかは自分次第で、辛い人生を歩んでいても出会いをきっかけに、人生に明かりが見えることもあります。

当園の年末年始には、たくさんの楽しい行事も沢山あり、施設を利用されている皆さんの笑顔が輝いておりました。これからも九十九園では、身の置き場所ではなく、人と人との関わりの中で生まれる心の置き場所を大切に、行き届いたサービスと笑顔が集う、心豊かなひとときを過ごしてもらえるように、努めて参りたいと存じますので、本年もどうぞ宜しくお願ひ申し上げます。

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>



## デイサービスから

介護職員 田中 昌永

新年あけましておめでとうございます。

本年もどうか宜しくお願い致します。

皆様の大切な時間を御一緒させていただくことに感謝し、  
今年も笑顔満開の一年となりますように。

### 秋の大運動会



1週間デイのフロアが運動会の会場に変身。  
延べ人数約250人の参加者が赤白組に分かれて  
熱戦と応援のオンパレード！盛り上がりました!!



### 文化祭

早いもので今年で4回目。今年は立体的な作品に共同で取り組みました。



御自身の作品の前で、ニッコリ



### 作品『九十九園』

「細部にまでこだわりました」



展示作品に囲まれながら  
チョコレートフォンデュを  
「いだきま～す」



### 午前中の活動から



美顔スチーム

自慢とエステ

### 午後の全体レクから



♪ ほうきごさつせん ♪

「ワカサギ釣り」

1ヶ月に1回はおやつレクも…

(さつまいものお焼き)



バターの香りご  
しあわせ～



(ワンタンの皮ピザ)



見て！もう食べちゃった  
ペロリ！



### ★Xマスツリーの飾り付け★



完成



明けましておめでとうございます。新しい年がスタートしました。  
我々デイサービスセンター九十九園の職員は利用者の皆さまときちんと向き合い、  
家族の皆さまや他職種の方々との連携を大切にし、安心して通所していただける場所づくりに取り組んでいきたいと考えています。  
今年も元気で素敵なお顔で、ご利用くださる事をスタッフ一同心よりお待ち申し上げております。

# 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！

九十九園だよりをお読みの皆様、いかがお過ごしでしょうか？あの暑かった日が信じられないくらい、今は寒くなりましたね。インフルエンザなども流行的な時期ですので体調管理に気をつけお過ごしください。さて、九十九園では文化祭が行われ、入居者様の作品が展示され、おやつを召し上がりながら楽しんで頂きました。また、12月にはボランティア様が来園し、入居者様の前でクリスマスにちなんだ歌や演奏を披露してくださり、一緒に楽しい時間を過ごさせて頂きました。色々とイベントがあるなか、楽しい時間はあっという間に過ぎ、新しい年を迎えることができました。今年も皆さんと一緒に穏やかで楽しい日々を送って頂けるよう努めてまいりますので、今年も宜しくお願ひ申し上げます。

## 11月 文化祭



## ボランティア様来園



## 12月 クリスマス会

## 鏡割り・お正月レクリエーション



## 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。)

### 10月 おでん



### 11月 フライバイキング



### 12月 握り寿司



### 1月 新春お茶会



## ◆今後の予定◆

### 1月 新春お茶会

### 2月 部分

### 3月 離祭り

## 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99番地1 電話番号 0774-63-0804 担当 中西



## 年賀状



## 鏡開き



## 餅つき



今回は、クリスマスとお正月をメインに写しましたが、特養では他にも外出、おやつイベント、食事イベントなど毎月沢山の行事があります!! 新年を機に一度拝見してみてはいかがでしょうか!!? 新年も良い年になりますように。

## 特養から

介護職員 福島 綾 木村 翔馬



新年あけましておめでとうございます。  
今年もよろしくお願ひいたします。  
昨年はたくさんの行事に参加していただき、楽しんで  
過ごせたかと思います。今回はその中から、  
クリスマスとお正月での様子をお伝えします。



## ヘルパーステーションから

訪問介護員 岡田 由香子



明けましておめでとうございます。

今年もご利用者様に安心してご自宅で生活していただけるよう、  
生活スタイルや心身の状態に合わせた丁寧なサービスを提供して  
いきたいと考えております。

本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

さて、今回も家事で役立つ裏技のご紹介です！ぜひご参考にして下さいね！

### フライパンの焦げを簡単に取る方法

テフロン加工されているフライパンのこびりつきや焦げは、ゴシゴシこするとフライパンの表面の  
コーティングが剥がれてしまいます。フライパンのしつこい汚れを取りには、フライパンに水を入れ、  
数分沸騰させます。火を止めてそのまま一晩置きます。翌日に柔らかいスポンジで軽くこするだけで汚れが落ちます。



### ささみのスジ取りの方法

鶏ささみのスジ取りの方法は色々とあります…ここでは、フォークとキッチンペーパーを使う方法をご紹介します。まず、鶏ささみの端からスジを探し、キッチンペーパーでつまみます。フォークの先の隙間にスジを挟み込んで押さえ、そのままスジを引っ張ると取れます。仕上がりの形は少し崩れやすいですが、簡単に出来る方法です。



### すぐ出来る！タオルをワフワにする方法

タオルがゴワゴワする…と思ったことはありませんか？干し方にひと手間加えれば、ワフワの  
肌触りがよみがえるかもしれません！洗濯後、上下に20回バタバタ振ってから風通しの良い屋外で  
陰干しして下さい。こうすることで繊維に空気が送られて、寝ていた繊維が立ち上がり、ワフワに乾きます。



## 在宅介護支援・居宅介護支援から



介護支援専門員 布施 秀夫



新年明けまして、おめでとうございます。

初めに、在宅介護支援センターと居宅介護支援センターの紹介をさせて頂きたいと思います。  
在宅介護支援センターとは、地域の高齢者や介護している家族様からのご相談に応じ、必要であれば行政機関等との連絡調整を行い、サポートさせて頂く事業所になります。

また、居宅介護支援センターとは、要介護認定を受けた要介護（1～5）の方が、自宅においてよりよい生活が送れるように、最適な介護サービスを受けることができるようサポートする専門家ニアマネジャー（介護支援専門員）が所属する事業所です。

居宅介護支援センターのニアマネジャー（介護支援専門員）が介護保険サービスを受けるのに必要なケアプランの作成や、介護に関するご相談から手続き、調整などのサポートをさせて頂きます。お気軽にご相談ください。

今後ともよろしくお願い致します。

