



食中毒予防のために

食中毒は「食品に起因する胃腸炎・神経障害などの中毒症の総称」と定義されており、多くは急性の胃腸障害（嘔吐、腹痛、下痢などの症状）を起こします。



夏場は高温多湿となっているため、食べ物が腐りやすく、食中毒が起きやすくなります。冬場は感染力の強いノロウイルスによる食中毒が多く発生しており、夏場と冬場に食中毒が増える傾向にあります。



■食中毒菌が繁殖する条件

- ①栄養…ヒトにとって栄養となる食品は、細菌にとっても栄養源となります。
- ②水分…細菌は食品中の水分を利用して増殖するため、適量の水分の存在が不可欠です。
- ③湿度…ほとんどの細菌は10～60℃で増殖し、36℃前後で最もよく発育します。

これら3つの条件がそろい、「時間」が経つと、食中毒が発生します。食中毒予防には「つけない・増やさない・やっつける」の三大原則が有効とされており、

「清潔を保ち、菌をつけない」「迅速な調理と提供、冷却」「十分な加熱」

これらがとても重要になってきます。

代表的な食中毒菌



①腸管出血性大腸菌O-157

腸管出血性大腸菌は加熱により死滅します。生肉などの生食を避け、十分に火の通ったものを食べるようにしましょう。



②サルモネラ

動物の腸管や自然界に広く分布しており、特に鶏肉と卵で見受けられます。乾燥にも強く乾物でも発生した事例があります。十分に加熱することが予防に有効です。



③黄色ブドウ球菌

人や動物に常在する菌とされており、繁殖を防ぐためには食品に直接手で触れない、調理器具の洗浄殺菌等が効果的です。



④カンピロバクター

鶏レバーやささみなどの刺身、鶏肉のタタキなど、半生または加熱不十分な鶏肉料理による感染が最も多いとされています。しっかりと加熱されたものを食べるようにしましょう。



2019

夏



九十九園だより

社会福祉法人 常盤福祉会 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

「笑顔学ぶ 季節の花」

梅雨明けと共に、眩しい太陽が輝く真っ青な空に浮かぶ白い雲、庭先に咲くひまわりの花、どこまでも広がる緑の田んぼ、蝉の鳴き声、夏祭りや打ち上げ花火を目にすることが多い夏の到来となりました。連日、気温が30度を超えてきておりますが、皆様の体調はいかがでしょう？暑い日は体も動かさにくく、何故かイライラしてストレスも溜まりがちになりますが、水分補給をしっかり摂り、朝昼夜の食事をきちんと食べて、暑い夏に負けず、元気に楽しく過ごして欲しいと思います。夏を代表する花のひまわりは、人に元気を与える効果があり、生まれも育ちも違う人達にも様々な刺激を与えてくれます。施設では、真夏の太陽のように輝く利用者様の笑顔の花が、いつも穏やかに咲いています。

7月1日から9月30日までの間は、地域の皆様との交流を図る涼やかスポット事業として、施設の一部を開放しておりますので、皆様にご利用していただき、ひまわりのような笑顔いっぱいの空間で、たくさん笑って楽しく過ご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>

お花見

色とりどりのお花が満開！ 青い空の下、九十九園に
心踊る季節がやって来ました!!

笑顔万歳!

笑顔でピース✌️

笑顔
満開



桜は
ええなあ〜

今年もキレイな
桜の花が見れ
ました!!

園庭散歩



天気良くて
気持ちいいなあ 🎵

バラに囲まれて

今年はたくさん
咲きました 🎵



フロアでの みなさんの 様子 😊



夕オしたたみもみねで
あれば楽しいね ♡

座ってゆっくり会話も弾んでます



がんばって!!
がんばって!!



的めがけての

リズムに
あわせて
体操です

食事しゅく



彩り美しい ♡



いただきますま〜あ!

その調子 その調子 🎵



職員の
紹介

下岡美恵子

5月16日よりデイサービスに勤めさせて頂くことになりました。
皆様に楽しく過ごしていただけるよう、がんばりたいと思います
のでどうかよろしくお願い致します

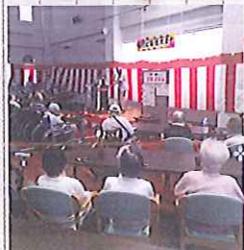
九十九園だよりをお読みの皆様、お元気にお過ごしでしょうか？じわじわと気温が上がリ、毎日、暑い日が続く季節になりました。この時期は、熱中症などで大変な事になりかねませんので、こまめな水分補給と外出などは極力控えたほうが良いかもしれませんね。

さて、令和になりましたが、ケアハウスの入居者は変わらず元気に穏やかに生活をされています。温暖化の影響か、毎年暑さが増しているように感じますが、お一人で生活されている方は、ご家族の心配もあるかと思いますが、ケアハウスは30名の方が生活しており、夏は涼しく、冬は温かく生活して頂けますし、なにより24時間、職員がいますので安心して生活して頂けます。また、外出、外泊も自由です。まだ一人で生活しても何でも出来るし大丈夫と思われる方も多いと思いますが、年齢と共に次第に衰えていく事は防ぎようがない事だと思います。元気なうちから今後の事も考え、ケアハウスという場所があると事を知って頂けたらと思います。随時、見学や説明をさせて頂いておりますので下記の担当者までご連絡下さい。

4月お花見



6月音楽祭



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。)

【4月 天ぷら】



【5月 水餃子】



【6月 サンドイッチ】



今後の予定

- 7月/七夕ビアパーティ
- 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

5/21 植物園にて花木と共に

5/23 黄桜にて、美味しいお酒を頂きました

5/24, 5/29, 5/30 山田池公園にてキレイな花々や美味しいデザート、楽しい時間を過ごしてきました

めずらしい、甘いもの飲んできました

5/31 あいはいくの雨天でしたが、久御山イオンで甘い飲み物頂きました!!

6/1 令和でも、月読神社にて健康長寿を願ってきました

職員紹介

5月16日から入社しました。上羅大樹です。未経験ですがよろしくお願ひします。

元号も平成から令和へと変わり、春も夏に近づき、日々の寒暖差に体調を崩してしまった方も居られたかと思えます。

これから、日に日に暖かくなってきますので、水分補給をこまめに行い夏を乗り越えていただきたいと思います!!



五月人形



園庭散歩



お地藏様参り→



庭のお花がキレイに咲いてました



気候の変化で疲れやすくなるこの季節にぴったり!

夏バテ防止レシピをご紹介します。

疲労回復効果のある食材を食べて、暑さに負けない体を作りましょう。

◆梅しそチャーハン◆

まずは、疲労回復効果のあるクエン酸がたっぷりの梅干しを使ったメニューです。梅干しの種を取り除き、叩いてペースト状にします。青じそ(大葉)は千切りにします。熱したフライパンにごま油を入れ、千切りにした青じその半分を軽く炒めます。さらに、ペースト状にした梅干しとご飯を入れて均一になるように炒め、仕上げに残り半分の青じそを入れて軽く火を通すと完成です。



◆アスパラスープ◆

次はアスパラガスです。アスパラガスには、アスパラギン酸という成分が含まれており、こちらにも疲労回復の効果があります。アスパラガスと赤パプリカを1センチ幅の大きさにカットします。缶詰のコーンも用意します。鍋に全ての具材と水150cc、コンソメ小さじ2分の1を入れ、5分ほど煮ると完成です。



◆豚ひき肉とニラのスタミナ丼◆

最後はビタミンやミネラルが豊富な豚肉と、スタミナ料理に欠かせないニラを使ったメニューです。ニラは3センチ幅に切ります。フライパンにごま油をひき、すりおろし生姜、すりおろしニンニク各小さじ2分の1を入れて加熱します。香りが立ってきたら、豚ひき肉150グラムを加えて炒めます。豚ひき肉に火が通ってきたら、ニラとしょう油大さじ1、みりん大さじ1、砂糖小さじ2を入れて炒めます。全体に味が馴染んだら火を止め、どんぶり鉢に盛ったご飯の上のせて完成です。



前回は要介護認定の申請について説明しましたが、今回は認定調査についてお話しします。

申請をして頂くと、次に認定調査を受けて頂く事になります。訪問調査員がご自宅などに訪問し、ご本人の心身状況や生活環境などを調査します(なお、京田辺市の場合、初めて申請された方は原則として、市の訪問調査員が調査を行います)。

ご本人やご家族様から聞き取りや動作確認を行い、認定調査票の項目を調査します。また、調査員が重要と考えたことや調査項目では表せない状況などは特記事項に記入されます。

調査に際しては、ありのままの状況を正確に伝えるようにして下さい。

ご不明な点があれば、九十九圓までお問合せ下さい。

