



K O K I E N T A Y O R I

# 高喜苑便り

3月

号

March

第55号

編集・発行 | 済生会鹿児島地域福祉センター／武岡5丁目51-10  
電話 099-284-8250(代) | URL <http://www.saiseikai-kg.jp/>

## アカシアの雨が止む時・・・

弥生3月、ケアハウス玄関横には淡黄色のミモザの花が枝いっぱい咲き乱れ、一足早い春の訪れを告げています。

ミモザの別名は「銀葉アカシア」。フランスでアカシアのことをミモザと呼んだことが名前の由来といわれています。

アカシアと聞くと、昭和35年に西田佐知子の歌でヒットした「アカシアの雨が止む時」を思い出される方も多いと思います。この年は安保闘争などで騒然とした年でした。世相を反映して、もの悲しくせつない歌詞と投げやりな唄い方が支持されたのかもしれませんが。このほか橋幸夫の「潮来笠」や藤島恒夫の「月の法善寺横丁」、小林明の「さすらい」「ズンドコ節」など歌謡曲の全盛期でした。

また、結婚相手の条件として「家つき、カーつき、ハバア抜き」や、某党のテレビCMで「私は嘘は申しません」なんて言葉が流行りました。玩具の「ダッコちゃん」の爆発的なヒットや若者の間ではジーパンが大流行。「ハウス印度カレー」「丸美屋ののりたま」「ロッチクールミントガム」「森永インスタントコーヒー」など、皆様お馴染みの大ヒット商品が生まれた年でもありました。

古き良き？昭和の時代を思い出しながら首を左右に傾けて・・・

「潮来お～のい～たろ～おお ちよっとみなあれえ～ばあ～」

## 鬼は外 福は内

2月3日の節分に特養でも恒例の豆まきを行いました。

とにもかくにも赤鬼と青鬼は、スレンダーな良かにせのスタッフ鬼で、『鬼は外』ではなく『鬼も内』と言いたいとの声がちらほら？

鬼退治の豆といえば、大豆かピーナッツのはずですが、今年は、なぜか甘納豆。これでは鬼も退散とはいかず、お礼に入居者様お一人お一人と記念撮影の大サービス。鬼に居座られても困りますが、今回限りスタッフも協力体制突入で、早速、カメラマン。ハイポーズの声にいっぱい笑みを浮かべる方が多い中、驚いて下さる方もおられ、してやったりの鬼のドヤ顔？そして、きめポーズ？笑いが溢れるのはなぜでしょう？見るも楽しい一風変わった大賑わいのひと時を過ごしました。

まだまだこれからと、寒さも忘れ元気に参加された皆様に、パワーを頂き、身も心もポッカポッカとなりました。そして、この大笑いで邪気は祓え、これからの一年も、皆様にとって良い年になることと思え、ちよっぴり幸せな気持ちになりました。

この記念撮影のお写真と行事の風景写真を各階に展示してありますので、ご家族の素敵な笑顔に会いにいらしてはいかがですか？

ちなみに、3月8日はひな祭りを予定しています。ぜひ、この日の皆様の笑顔にもどうぞご期待あれ。

特別養護老人ホーム高喜苑 284-8253

---

## 今が旬の食べ物でアンチエイジングと生活習慣病の予防

「寒さば」と言われるよう、冬がサバの旬。サバの脂質には不飽和脂質酸とよばれる EPA（エイコサペンタエン酸）と DHA（ドコサヘキサエン酸）がとても多く含まれています。

この両成分には血中のコレステロールや中性脂肪を減らし、血中を流れやすくするとともに、血栓や動脈硬化が原因の脳梗塞や心筋梗塞を予防。DHA は脳細胞を活性化する効果がありアルツハイマーの予防に役立つとされています。

サバの竜田揚げの際にカレー粉を使用すると、カレー粉にはクルミンと言われるポリフェノールを含み、肝機能の改善・回復・解毒作用・老化防止・殺菌作用など沢山の健康効果があると言われています。しかも、カレー粉の香りでサバ独特の匂いも消すことができ、美味しくて身体にも良い簡単メニューです。

グループホーム武岡ハイランド 283-7231

## うれしいひな祭り

ひな祭りの起源は古く、約 1000 年前の平安時代中期まで遡ります。平安時代に「ひいな遊び」と言われる女の子の人形遊びがありました。今でも子供たちが遊ぶ「人形遊び」や「ままごと」のような事です。のちに「流し雛」と言われる、紙で作った人形を自分の身代わりとして川に流す行事が行われるようになりました。このような事から、女の子が誕生すると「厄除け」として、ひな人形を飾る事になったと言われていています。

ひな祭りは「桃の節句」とも言いますよね。節句とは季節の節目（変わり目）に邪気を払うことです。「女の子の厄」を受け継いだおひな様を飾り、邪気を払う食べ物を食べ、子供の健康と幸せを願う行事となりました。

デイサービスセンター高喜苑 284-8252

---

## ぼけ防止にはケーキより和菓子!?

脳の神経細胞の唯一のエネルギー源は糖質(糖分)です。糖質は「ブラッド・ブレイン・バリア(B・B・B)」と呼ばれる脳の関門を通過して脳の中に入り脳の働きを活発にします。脳が疲れたときに甘い物を食べたくなるのは、脳がエネルギーの補充を待っているからです。

認知症は脳の神経細胞の連絡が悪くなることが知られています。認知症の予防のためにも糖質の補充を心掛けましょう。和菓子のエネルギーは洋菓子の約三分の一と低く、消化も良いので効率よく脳の働きを助けるエネルギーに転換されます。

1日3食、栄養バランスに配慮した食事を摂る事を前提に、1日1個を目安に大福やおはぎを召し上がる事をお勧めします。

ホームヘルプステーション高喜苑 281-9292

## < 3月の行事予定 >

### 特別養護老人ホーム高喜苑

7日	音楽療法	11日	美容
8日	誕生会・雛祭り (踊りボランティア)	21日	音楽療法
10日	理容	24日	理容
		27日	美容

### シルバーフラット武岡台

3日	誕生会・雛祭り	15日	書道倶楽部
5日	音楽倶楽部	24日	花見(観音ヶ池公園)
6日	映画倶楽部	27日	陶芸倶楽部
10日	買物送迎	28日	買物送迎

### グループホーム武岡ハイランド

3日	ひなまつり	14・28日	音楽療法
5日	誕生会	29日	誕生会
10日	臨床美術	未定	生け花 / お花見
12日	誕生会		

### 武岡台デイサービスセンター

1～7日	松華堂弁当	22～27日	貼り絵
2～4日	雛祭り	23～29日	花見
12～16日	変わり湯	29～31日	4月のカレンダーづくり

### デイサービスセンター高喜苑

3日	ひな祭り
7・28日	音楽療法
未定	誕生会(特養と合同)

## < 2月ボランティア >

- ※ 高齢者いきいきポイント登録者の皆様 / 15名
- ※ 18日 アコーディオン演奏『春』(特養)

～ ありがとうございました ～