



高喜苑便り

2015

5月

May

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 第66号
 電話 099-284-8250(代) | URL <http://www.saiseikai-kg.jp/>

こさん・まで・おでばい・・・？

爽やかな春の風が武岡台を通り抜けていきます。最も過ごしやすい季節になりました。

この時期に田舎ではおでばい（御出張い？）と称して、煮しめや卵焼き、旬のこさん竹（古参竹・布袋竹）や、まで貝（馬刀貝）の入った混ぜご飯を小ぶりの重箱に詰めてもらって、子ども達だけで近くの野山に出掛けた記憶があります。鴨池周辺では与次郎ヶ浜に出掛けて貝堀などを楽しむ「浜でばい」という風習があったと伺っています。

竹林面積が日本一の本県では、食用としての竹の子もたくさんの種類があり、温暖な気候からほかの地域より早く出ます。美味しい竹の子の順番を「デミヨ（大名）・コサン（古参）・カラ（唐）・モソ（孟宗）」とか「デメ・コサン・カラ・ハッチッ・モソ」（出目子さんから発ちもそ）と美人でない子から逃げ出しましょうというような語路合せみたいなものがあったそうです。

まで貝は、成貝 10cm ぐらいの細長い二枚貝です。味に癖がなく、バター焼き、酒蒸し、煮物、炊き込みご飯、酢の物やぬたも美味。白ワインや焼酎に実によく合う旬の食材です。

採り方がユニークで、干潮時に砂の表面を鍬やスコップで薄く掻き、出て来た小さい八の字型の穴に塩を一つまみ入れて待つこと数秒。ぴょこんと飛び出したところを摘み、逃がさないように抜き出します。あまり強く抜くと千切れるし、弱いと穴の中に引っ込んでしまいます。トイレと腰の痛みを我慢すれば実に面白く、潮が満ちるのも忘れてしまいそうです。鹿児島はまさに食材の宝庫。旬の食材を求めて自然の中を散策してみませんか。

今年も桜の花が咲きました

3月の末頃から特養の中庭にある桜の木に一齐に花が咲き出し、4月初めにはもう満開になりました。施設では3月39日に中庭でお花見の会を催しました。

満開の桜に利用者の皆さんからは「わーあ、きれいねえー」と感嘆の声が上がりました。心地よい春のそよ風が吹いて舞い散る桜の花びらを浴びながらとても気持ちよさそうでした。4月に入ってから雨が降ることが多く桜花もあっというまに散ってしまいましたが、道に散ったピンクのはなびらが集まっているさまもなかなか良いものです。そんな桜花を今年も見ることができてとてもうれしい気持ちになりました。新しい年度が始まりました。これからも皆様と元気に楽しく過ごしていきたいと思えます。

特別養護老人ホーム高喜苑

バ～ラが咲いたあ～

春爛漫 … デイサービスセンター高喜苑の中庭に13輪の真っ赤なバラが咲きました。

「ばら」は「いばら」が転訛したもの。世界で120種類以上もあるバラは、「美のビーナスの花」とも言われ、女神の流した涙から咲きだしたという伝説があります。6月の誕生花で、花言葉は「愛情」。「愛」「恋」「美」の意味を持ち、色や形状、本数、組合せ等によって言葉の意味も異なるそうです。

デイサービスの窓から見える薔薇を眺めながら、「バ～ラが咲いたあ～、バ～ラが咲いたあ～」と昭和40年代の中頃に流行ったマイク眞木の唄を歌われる利用者さん。「昔はバラの花をねえ～」と思い出話を嬉しそうに話してください方。ほかの利用者さんからも薔薇にまつわる様々なエピソードが次から次に飛び出して大いに盛り上がりました。

デイサービスセンター高喜苑

新緑の季節になりました

季節の変わり目は体調を崩しやすいものです。そこで、健康的に夏を迎えられるように簡単にとれる健康な食事の目安のご案内をします。とても簡単なので是非試してみてくださいね。

まず、食品を3色に分けます。青（野菜）、黄（穀類）、赤（肉・魚）さらに青の野菜の中で色分けします。青（緑黄色野菜）黄（かぼちゃ・トウモロコシ等）赤（ニンジン・トマト）こんな感じで3色の食品を平均的に摂ることで健康な食事が出来て、身体も健康を維持できると思います。何より見た目もきれいですよね。

健康に留意しながら厳しい夏にそなえましょう。

ホームヘルプステーション高喜苑

端午の節句

端午の節句は、「菖蒲〔しょうぶ〕の節句」とも言われます。菖蒲は悪鬼を払うといわれ昔から端午の節句に使われています。家の屋根や軒先に挿したり、お酒に浸して菖蒲酒にして飲んだりします。また、菖蒲枕といって枕の下に敷いたり、お湯の中に入れて菖蒲湯にして入ります。いずれも身体に悪い気がつくのを防ぐという意味から使われるならわしです。また、「菖蒲」を「尚武〔しょうぶ〕」という言葉にかけて、勇ましい飾りをして男の子の誕生と成長を祝う「尚武の節句」でもあります。ごちそうは、鯉や栗、それにちまきや柏もちがつきものです。グループホームでも利用者様と一緒に柏もち食べて元気に楽しく過ごしたいと考えています。

グループホーム武岡ハイランド

< 5月の行事予定 >

特別養護老人ホーム 高喜苑

1日	音楽療法	18日	理容
4日	理容	22日	クラブ活動
5日	美容	28日	美容
8日	クラブ活動	31日	誕生会
15日	音楽療法		

シルバーフラット武岡台

7日	映画倶楽部	21日	江口蓬莱館
11日	買物送迎	22日	誕生会
13日	音楽倶楽部	27日	音楽倶楽部
14日	かからん団子づくり	29日	買物送迎

武岡台デイサービスセンター

3日～ 6日	節句
6日～ 8日	テルテル坊主づくり
14日	太極拳ボランティア
17日～ 18日	スイーツストラップづくり
22日～ 23日	カレンダーづくり
29日	ボランティア（踊り・島唄）

グループホーム武岡ハイランド

5日	誕生会	18日	臨床美術
8日	音楽療法	22日	音楽療法
11日	臨床美術	29日	音楽療法
15日	音楽療法	生け花	未定
16日	家族交流会		

< 4月ボランティア >

※ 高齢者いきいきポイント登録者の皆様 / 31名
ありがとうございました。