



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73号
 電話 099-284-8250(代) | URL <http://www.saiseikai-kg.jp/>

不老長寿の靈薬は…

弥生3月、桃の花も綻んで…

中国では桃は仙木・仙果（仙人に力を与える樹木・果実の意）と言われ、古来から厄祓いや魔除け、不老長寿の効能があると信じられており、常春で、桃の花が咲きみだれのどかに暮らせる長寿の郷、「桃源郷」に住むことを夢見ていたといわれています。

不老長寿と言えば、2200年前（縄文から弥生時代）、徐福なる人物が秦の始皇帝に「東方に仙人の住む蓬萊・方丈・えい州という三神山があり不老不死の靈薬がある」と具申。3,000人の若い男女と多くの技術者を従え五穀の種や農工機具を持って船出し、「平原広沢＝日本？」にたどり着き、その地の王となって秦には戻らなかったという記述が中国の古書「史記」に残されています。

いわゆる「徐福伝説」は全国各地にあります。いちき串木野市の靈峰冠岳には高さ6m、日本一の徐福像「徐福求仙登蓬萊之像」があり、「市来（いちき）」の地名は「徐市（徐福の別名）が来た町」という意味があるといわれています。

また、市来から南に下ると古代の海上交通の要衝で、753年に鑑真が遣唐使船に乗ってたどり着いたとされる秋目浦（坊津町）にも徐福一行が立ち寄ったとの伝説が残されています。不老不死の靈薬は探し当てられたのでしょうか。

日本三大随筆のひとつといわれている「徒然草」の作者吉田兼好（兼好法師）は、つれづれなるままに「人生が永遠に続くものであればどうしてもものあはれなどあるだろうか。人生は限りがあるからこそ良いのだ」およそ命あるものの中で人間が一番長寿で「しみじみ1年を暮らすだけでもたいそうのんびりした時を過ごせる」「あき足らなくて惜しいと思うならば千年を過ぎても一夜の夢心地であろう」と記しています。

(F)

美味しいお蕎麦が出来ました

2月18日、ケアハウスでは恒例の蕎麦打ち会を開きました。

今回のテーマはつなぎに長芋を使った「腰のある細麺づくり」。そば粉に長芋を混ぜて、少しずつ水を加えながら攪拌して蕎麦玉を作り、麺棒を使って出来るだけ薄く延ばして1ミリ幅に細く切り揃えました。

さすがに昔取った杵柄ならぬ麺棒。皆様のお手伝いをいただいて当初の目論見どおりに細麺が打ち上がりました。仕上がりは上々、茹で上がりを待つだけです。

蕎麦は、季節の野菜と大ぶりの海老の天ぷらを添えて、夕食の膳に供され皆様から、出汁も良く出てちょうど良い塩梅で美味しいとの嬉しい評価をいただきました。

シルバーフラット武岡台 283-6870

花粉症対策してますか？

3月といえば「春」の穏やかなイメージですが、「春」と聞いて憂うつな気分になる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。花粉症のシーズン到来だからです。すでに花粉症にかかっている方はもちろん、まだ症状のない方も春の季節を快適に過ごすために対策を心がけましょう。

花粉症の発症・悪化の一因として免疫機能の低下があります。免疫機能の低下を防ぐためには規則正しい生活と十分な睡眠、そして適度な運動が効果的です。また、鼻や喉の粘膜を正常に保つために風邪をひかない、喫煙しない、過度な飲酒を避けることも大切です。

更に症状を悪化させないためには花粉を「つけない」「持ち込まない」「こまめな掃除」が重要です。外出時はマスクや帽子、眼鏡の着用で花粉の吸い込みや付着を減らすことができます。最近では花粉対策専用眼鏡も販売されているようです。

花粉症で常時鼻水やくしゃみ、痒みに悩まされるのは辛いことです。日頃からできる範囲での予防をして、春の行楽を元気に楽しみましょう。

なでしこ訪問看護ステーション 281-9292

栄養豊富！焼き芋はいかがですか？

武岡台デイサービスセンターでは、利用者様と屋外で、焼き芋を作りました。ご利用者様は、炭火を囲んで、焼き芋を食べながら、昔話に花を咲かせていらっしゃいました。

さつまいもは焼き芋にすると甘味が増します。なぜ、そうなるのか調べてみると、さつまいもに含まれているでんぷんが、ゆっくり加熱されることで、βアミラーゼという酵素によって糖に分解されるので、甘味が増すようです。

焼き芋には美肌効果のビタミンCや老化予防効果のビタミンE、疲労回復効果のビタミンB、むくみ改善効果のカリウム等が含まれており健康食品として大変優れています。

火をおこして、本格的に焼き芋を作るのが面倒な方は、アルミホイルで芋を包みオーブントースターで、約12分調理する方法もあります。試してみてもは如何でしょうか。皆様、食べ過ぎにはくれぐれも注意しましょう。

武岡台デイサービスセンター 283-6880

警察からのお知らせ

ベテランドライバーの皆さん 自分の運転を振り返ってみてハンドルを握るとき、あなたの気持ちはどうでしょう？

- 同年代の中で運転が上手い。
- 交通事故を起こしたことがないので大丈夫。
- ゴールド免許だから安全運転だ。
- 慣れた道だから大丈夫

※上記の気持ちに注意信号！

Q 最近、こんな経験をしたことはありませんか？

- ・いつも入れている車庫に上手く入らない
- ・目や耳が聞こえづらい、見えづらいと感じる。
- ・家族に運転が心配と言われた

ひとつでも当てはまる方はお考え下さい

(ゴールデンライフ3月号より抜粋)

運転免許の自主返納

運転免許の有効期限内に自主的に免許を返納した方は、「運転経歴証明書」を申請することができます。これは、運転免許証と同様に身分証明書として使えます

指定居宅介護支援センター高喜苑 283-4737

< 3月の行事予定 >

特別養護老人ホーム高喜苑

4日	音楽療法	18日	音楽療法
7日	理容	24日	美容
8日	美容	28日	理容

シルバーフラット武岡台

2日	喫茶（抹茶）	22日	出前スーパー
7日	買い物送迎	23日	音楽倶楽部
9日	音楽倶楽部	24日	課外活動（花見）
11日	誕生会・ひなまつり	25日	買い物送迎
16日	喫茶（抹茶）		※ 毎週土曜日/美術倶楽部

武岡台デイサービスセンター

1～3日	桜餅づくり
21～24日	干支のキーホルダーづくり
28～31日	花見ドライブ

グループホーム武岡ハイランド

3日	ひなまつり
14・21日	臨床美術
	※ 毎週金曜日/音楽療法

< 2月ボランティア >

3日	豊田嶺山/尺八演奏/ケアハウス
12日	ハーモニカ演奏/武岡台デイ
17～19日	日本舞踊発表会/武岡台デイ
	※ 高齢者いきいきポイント登録者の皆様/33名