



梅は咲いたか…

梅は咲いたか桜はまだかいな 柳はなよなよ風次第山吹や浮気で色ばかり

明治時代に流行った俗謡「しょんがえ節」をもとにした江戸小唄の一節。花柳界の芸妓さんたちを花にたとえて、梅は若い芸妓、桜はその上の姉さん、柳はゆらりゆらりと移り気で、花だけで実を結ばない山吹は浮気性？

花柳界にはまったく縁のない庶民にとっては、とりあえず今年の桜の開花が気になるところ。日本気象協会によると、12月は冷え込みが厳しく平年より低温であったが1月はやや高く、2～3月は平年並みかやや高めの気温が予想されるため、成長は順調に進んでいき開花時期は平年並みか少し早くなる見通し。見頃は今月の下旬から一週間というところか？

先日霧島のおみやげに「松ちゃんの手づくりいこ餅」をいただいた。

独特の甘さと風味、米粉のざらついた食感が何とも懐かしい。いこ餅は餅米とうるち米を炒った粉に砂糖みつを合わせて練って固めたもの。

小さい頃田舎のばあちゃんが作ってくれたいこ餅はもっともちもちしていたような気がする。

この時期の懐かしいスイーツに「いもんこっぼ？(芋の木っ端)」がある。

蒸した薩摩芋をスライスして寒気にさらしてパリパリになるまで天日干したものでかじると甘い芋の風味が広がる。当時中学生の従兄はせっせと作って小遣い銭稼ぎをしていた。カビのような白い粉(でんぷん粉?)をふいた堅い木っ端(木の切れ端)様の見た目にもあまりよろしいとは言えない代物。食材として使用されるものであろうことは推察できるが、何に使われていたものなのか、今も存在するのかさえもよくわからない。

～笑う門には、福来たる！！～

1月25日、誕生会&レクリエーションが行われ施設からのプレゼント贈呈の後、みんなで歌を歌ったり、サイコロゲームや、笑いのカード“ハ行を使ってみんなで笑おう”ゲームを楽しんだりして大いに盛り上がりました。

2月3日は、3階食堂で2F・3F合同の誕生会&豆まきが行われました。

金の金棒を持った“青・赤・黒”の3人の鬼が登場！！みんなで力一杯鬼をめがけて甘納豆やミニどら焼きなどの“豆”を投げつけました。

「福は内～(*'▽')、鬼は外～(@^^)/“鬼は、へトへトになって退散しました…。豆まきの後は「福の顔のついたおまんじゅう」を美味しくいただいてお開き。たくさんの笑いと笑顔で、新しい一步を踏み出すことができました。

特別養護老人ホーム高喜苑

桃の節句

3月3日は『桃の節句』と言われますが、これは江戸幕府が定めた五節供のひとつです。季節の変わり目を節日（せつにち）と呼んで大事にしてきました。現在では節句と書きますが、もとは節供と書き、「供」はおそなえする意味です。神と供に食べ、わざわいを祓う儀式でもありました。ですからお雛様にお供えするのは神格があるということです。桃の節供は庶民に伝わり、中国から伝わったひなまつりとも一緒になり、女の子のまつりとして幸福と成長を願って賑やかな宴になりました。

桃といっても陰暦なので陽暦の3月3日には桃の花は、まだ咲いてはいません。地方によっては昔の暦に合わせ1カ月遅れの4月3日に行われる土地もあります。グループホーム武岡ハイランドでも雛人形を飾って利用者様と一緒に見て楽しみたいと思います。

グループホーム武岡ハイランド

蒸しタオル健康法

温めたタオルは様々な健康法に活用できます。

熱湯に浸して絞るか、あるいは水に浸して絞ってレンジで温めたタオルを三つ折りにして痛む個所にあてます。火傷をしないように注意しながら、少し熱いくらいが良いようです。次のような症状の時にはお試してください。

後頭部にあてる ⇒ 頭痛・風邪・発熱・歯痛・中耳炎に効果あり

患部にあてる ⇒ ぜんそく・眼精疲労・関節炎・肩こり・腰痛など

(1) ぼんくぼ（首の付け根のへこみあたり）から首にかけてタオルをあてて延髄を刺激します。患部に直接蒸しタオルをあててください。

(2) 4～5分してタオルが冷めたらまた温めます。

(3) 様子をみながら3～5回繰り返します。

ホームヘルプステーション高喜苑

認知症ケア専門士会地域部会に参加して…

1月25日、鹿児島県認知症ケア専門士会の第2回地域部会が霧島市で開催されました。

約50名が参加した部会に事例発表者として参加させていただきました。

事例に基づいて利用者やその家族に対する支援内容についてグループごとに検討がなされ、それぞれのグループの皆様から様々な意見や助言を戴くことで、私自身の認知症ケアの領域も広がり、利用者やその家族への支援の在り方も振り返る好機になりました。今回の研修を通じて学んだことを今後のケアに生かしていきたいと考えています。

認知症ケア専門士会は、認知症ケアの技術の向上ならびに保健福祉に貢献することを目的として設立され、現在全国に11か所の地域部会を設けています。

デイサービスセンター高喜苑

< 3月の行事予定 >

特別養護老人ホーム高喜苑

- 8日 誕生会・ひなまつり 19日 美容
9日 理容 23日 理容
10日 美容
※ 音楽療法・クラブ活動 ⇒ 月2回（金曜日）

シルバーフラット武岡台

- 4日 音楽倶楽部 18日 音楽倶楽部
9日 買い物送迎 19日 あん摩マッサージボランティア
11日 喫茶（抹茶） 25日 喫茶（抹茶）
12日 映画倶楽部 27日 買い物送迎
17日 誕生会

なでしこの杜

- 7日・14日・21日・28日 喫茶

武岡台デイサービスセンター

- 1～3日 ひな人形づくり 15日 バンド演奏ボランティア
5日 ボランティア（踊り） 16～22日 桜の貼り絵づくり
14日 ハーモニカボランティア

グループホーム武岡ハイランド

- 6日 家族交流会 23日 クリスマス会
12日 音楽療法 26日 音楽療法
16日 臨床美術

グループホーム武岡5丁目

- 3日 ひなまつり 19日 外食（ふぁみり庵）
15日 誕生会

< 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 / 31名
ありがとうございました