KOKIEN DAYORI



高喜苑便り



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(懐) URL http://www.saiseikai-kg.jp/ 第115号

鹿児島の食「あくまき」

4月中旬ごろになると、鹿児島県内のスーパーマーケットや土産店で多く見かけるようになりますが、「あくまき」の歴史をご存じでしょうか?

「あくまき」は、奈良時代に中国から伝来した「粽子(ちまき)」が、鹿児島(薩摩)において、同じ中国から伝わった孟宗竹を用い、独特な形をした大型のあくまきに変形したと考えられております。関ヶ原の戦いの際、薩摩の島津義弘が日持ちのする食糧として持参したのがはじまりだという説があり、保存性が高いことと、その腹持ちの良さから、薩摩にとって長く戦陣食として活用され、西郷隆盛も西南戦争で食べていたと言われております。こうした背景から、男子が強くたくましく育つようにという願いを込めて、端午の節句に食べられるようになったとのことです。

「あくまき」には色々な食べ方がありますので、いくつか紹介させて頂きます。

- きなこで食べる
- ・汁物に入れて"すいとん"のように食べる
- ・黒砂糖で食べる
- わさび醤油で食べる
- 黒密で食べる
- 大根おろしをかけて食べる
- ・砂糖醤油で食べる
- ・揚げ出し餅のように油で揚げて食べる

地域によって様々な食べ方があります。今年は普段と違う食べ方に挑戦してみてはいかがでしょうか?新たな発見があるかもしれません。

5月		行事予定法	Ę		済生会鹿	児島地域福祉センター
日曜日	☆杜	火曜日 楽療法を行っています ⇒ もりもりクラブ(ź	-! ハ° 5 レクリ	木曜日 	· · · ·	1 武デイ:輪投げ 武デイ:こいのぼりストラップ ケアハウス:映画クラブ
2 武デイ: こいのぼりストラップ 杜:春の花壇作り	3 武デイ: 紙コップゴルフ 武デイ: オセロ ☆パンの移動販売	4 武デイ: ラッキーゾーンゲーム 武デイ: 熟語の迷路 ☆セブンイレブン移動販売	5 武デイ:風船シュート 武デイ:藤の花の壁飾り	6 武デイ:新聞紙入れゲーム 武デイ:藤の花の壁飾り		が 武デイ:タワーを崩せ 武デイ:カーネーションリース ケアハウス:美術クラブ
9 武デイ: ミニ花束 ハイランド: 母の日 GH5丁目: 母の日	武デイ:輪っか拾い 武デイ:ナポリタン		12 武デイ:新聞紙入れゲーム 武デイ:ミルクスープ クアハウス:ケアハウス喫茶 ☆笑味ちゃん号移動販売		14 武デイ: タワーを崩せ 武デイ: ミニケーキ クアハウス: トライブ 杜:誕生会 杜:カラオケ喫茶	・
16 / 武デイ: 花ストラップ		18 武デイ:山崩しゲーム 武デイ:花ストラップ ケアハウス:五月晴れご飯 ☆セブンイレブン移動販売		20 武デイ: 陣取りゲーム 武デイ: ちぎり文字	21 武デイ:輪っか拾い 武デイ:カレンダー ケアハウス:カラオケクラブ/誕生会	武デイ:風船シュート 武デイ:カレンダー
23 武デイ: カレンダー	24		26	27 武デイ:紙コップゴルフ 武デイ:熟語の迷路 杜:カラオケ喫茶	28 武デイ:風船シュート 武デイ:オセロ	29 武デイ: ラッキーゾーンゲーム 武デイ: オセロ
30 武デイ : バラの壁掛け	31 武デイ: タワーを崩せ 武デイ: 香り袋		プホーム武岡ハイランド) ☆ プホーム武岡5丁目) ☆	杜(なでしこの杜) ケアハウス(シルバーフラット武岡	_	APPY SP MOTHER'S DAY!

5月30日は済生会創立記念日

済生会は、明治天皇が医療によって生活困窮者を救済しようと明治 44(1911)年に設立しました。初代総裁に伏見宮貞愛親王殿下、初代会長に桂太郎総理大臣、医務主管に北里柴三郎氏が就任しました。その後 100 年以上にわたる活動をふまえ、現在『生活困窮者を済(すく)う。医療で地域の生(いのち)を守る、医療と福祉、会を上げた切れ目のないサービスを提供』という 3 つの目標を掲げ、日本最大の社会福祉法人として全職員約 62,000 人が 40 都道府県で医療・保健・福祉活動を展開しています。また、済生会の『なでしこの紋章』の由来は、初代総裁の伏見宮貞愛親王殿下が、済生会の事業の精神を、野に咲く撫子(なでしこ)に託して、『露にふす 末野の小草 いかにぞと あさ夕かかる わがこころかな』と歌にお詠みになったことが始まりそうです。

創立記念日にあたり、感染予防対策の厳しい日常が続いている中ではありますが、さらに利用者様や地域の皆様が健康で安全な暮らしが続けられるよう努力していきたいと思います。

済生会なでしこの杜

夏も近づく八十八夜

5月2日は「お茶の日」だそうです。

私の田舎では、昔は各家庭にお茶の木があり、一家総出で茶摘みをしていました。 その茶葉を大きな窯で炒り1年間のお茶の確保をしていたなあと懐かしく思い出 されます。

緑茶には、ビタミンCがレモンの5倍含まれており、ウイルスを殺菌するカテキンも豊富に含まれています。

お茶を美味しくいただいた後の出がらしでうがいをすると予防効果もより高く、 入浴剤として活用できるようです。「ニキビができたら緑茶風呂」と言われるほど 美肌成分たっぷりで、保温効果や保湿効果も抜群らしく、古いストッキングを30 センチくらいに切って茶殻を入れて口を縛るだけで緑茶入浴剤の出来上がり…。

毎日マスクで、マスク部分の肌荒れにも効果があるかもしれません。私も試し てみたいと思います。

グループホーム武岡五丁目