



夏バテならぬ『春バテ』に気をつけよう!

寒かった冬もそろそろ終わり、暖かな春がもうそこまで来ています。

3月は生き物が生き生きと活動し、色とりどりの花が咲いて心機一転頑張ろう!と思える季節です。一方で、3月～4月の春先の季節の変わり目に、寒暖差や生活環境の変化によるストレスから自律神経が乱れ、春特有の心身の不調をきたす“春バテ”を感じる人が多くいるそうです。

“症状”

- ・倦怠感や疲労感
- ・肩こり
- ・やる気の低下
- ・食欲不振
- ・イライラや不安
- ・睡眠の質の低下



“対策”

- ・バランスの取れた3度の食事
- ・日光を浴びる
- ・入浴によるリラックス
- ・適度な運動
- ・質の良い睡眠



何かと慌ただしい年度末、生活習慣を整えていくのは中々大変ですが、元気に新年度を迎えることができるよう、無理のない範囲で春バテ対策を行いましょう。

事務部門

第77回 済生会学会が開催されました。

社会福祉法人恩賜財団済生会の学会が2月15日・16日に開催されました。済生会は、全国に医療、福祉、介護の事業（病院や施設等）を展開する全国最大の社会福祉法人です。

今回の学会は、「人材確保・人材育成でSDGs」と題した内容で開催され、全国から医療や福祉に関わる職員約2,600名余りが愛媛県松山市に集合しました。

当センターからは、定期巡回事業所の職員がポスター発表を行いました。また、冬季オリンピックの金メダリスト「小平奈緒氏」の基調講演を聴講する機会もあり、メダリストとしての「心の在り方」等について、お話を伺うことが出来大変感銘しました。

学会の後には、令和6年度の済生会総会が済生会の総裁であられる、秋篠宮殿下の御臨席の元厳かに開催されました。これからも、このような機会に職員が参加し、研鑽を積んでいければと思うところです。

済生会なでしこの杜



散らし寿司

3月は寒さが和らぎ、春の訪れを実感する時期です。

3月といえば、「ひな祭り」を思い浮かべる方が多いかと思えます。そのひな祭りの代表的な食べ物として散らし寿司があります。

「ちらし寿司」は、見た目の華やかさなどもあり、特別な日に食べるという方も多いのではないのでしょうか。

ちらし寿司の起源は江戸時代の初め頃、備前岡山藩の初代藩主・池田光政が、庶民に質素倹約を命じ、お祭りごと以外では「一汁一菜」とするとしてのに反発した庶民が、魚や野菜をご飯に混ぜ込み、見た目を「一菜」としたところから始まったようです。地方によっては「ばら寿司」と呼ぶようで、作り方も東西では異なるようでした。

西日本では酢飯の上に錦糸卵や海苔・海老を散らし、小さく切った高野豆腐や干瓢（かんぴょう）、など煮たものを混ぜ込むことが多く「五目ちらし」などと呼ぶ地域もあります。生魚は使わず、焼いたり煮たりした具を使うのが特徴です。

一方、東日本のちらし寿司は、酢飯の上に生魚や錦糸卵などの具を並べたもの。江戸時代に、今の「握り寿司」が食べられ始めた頃にできたもので、その点からみても、歴史は西日本のちらし寿司の方が古いと考えられます。

テレビのコマーシャルなどでよく見かけ散らし寿司として、頭に浮かぶものは、西日本での散らし寿司の方で、東日本の散らし寿司と言われたものは、現在の海鮮丼に近い物ではないのでしょうか。

西日本・東日本それぞれの散らし寿司も、どちらも美味しくいただくことができる一品だと思います。今年のお雛祭りの日には、どちらの散らし寿司をお召し上がりになりますか。

3月 行事予定表

済生会鹿児島鹿児島地域福祉センター

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
						※ 移動販売 (杜、ケアハウス) 武デイ: 足ゲーム 武デイ: 絵手紙 ケアハウス: 手芸クラブ 杜: もりもりクラブ
武デイ: 輪投げ 武デイ: 絵手紙	武デイ: ストラックアウト 武デイ: カードゲーム GHMイランド: ひな祭り 特養: ひな祭り ☆パンの移動販売	武デイ: やり投げ 武デイ: 扇飾り ☆セブンイレブン移動販売	武デイ: 投扇興 武デイ: 扇飾り 杜: 理美容の日 ☆笑味ちゃん号移動販売	武デイ: 輪転がし 武デイ: ストラップ ケアハウス: ひな祭り茶話会 杜: カラオケ喫茶	武デイ: キャップ飛ばし 武デイ: カラオケ、お楽しみ活動 ケアハウス: カラオケクラブ	武デイ: 紙皿ボール 武デイ: カラオケ、お楽しみ活動 ケアハウス: 映画クラブ 杜: もりもりクラブ
武デイ: ピンポンキャッチ 武デイ: カードゲーム	武デイ: 紙コップボール 武デイ: カラオケ、お楽しみ活動 ☆パンの移動販売	武デイ: 足ゲーム 武デイ: カラオケ、お楽しみ活動	武デイ: 輪投げ 武デイ: ストラップ 森: 誕生会 ☆笑味ちゃん号移動販売	武デイ: ストラックアウト 武デイ: 折り紙飾り① 杜: 理美容の日	武デイ: やり投げ 武デイ: 折り紙飾り①	武デイ: 投扇興 武デイ: 折り紙飾り② ケアハウス: 手芸クラブ 杜: もりもりクラブ
武デイ: カラオケ 武デイ: 折り紙飾り②	武デイ: 輪転がし 武デイ: 花飾り ☆パンの移動販売	武デイ: キャップ飛ばし 武デイ: 花飾り 杜: 春のドライブ ☆セブンイレブン移動販売	武デイ: 紙皿ボール 武デイ: カラオケ、お楽しみ活動 ☆笑味ちゃん号移動販売	武デイ: ピンポンキャッチ 武デイ: カラオケ、カレンダー	武デイ: 紙コップボール 武デイ: カレンダー ケアハウス: カラオケクラブ GHMイランド: 誕生会 杜: カラオケ喫茶	武デイ: 輪投げ 武デイ: カレンダー ケアハウス: 映画クラブ 杜: もりもりクラブ 杜: 春のドライブ
武デイ: 足ゲーム 武デイ: マスコット	武デイ: やり投げ 武デイ: マスコット 杜: 理美容の日 杜: 春のドライブ ☆パンの移動販売	武デイ: ストラックアウト 武デイ: 季節の壁画 ☆セブンイレブン移動販売	武デイ: 輪転がし 武デイ: 季節の壁画	武デイ: 投扇興 武デイ: 季節の壁画 ケアハウス: 花見ドライブ	武デイ: 紙皿ボール 武デイ: カラオケ、お楽しみ活動 ケアハウス: 花見ドライブ	武デイ: キャップ飛ばし 武デイ: カラオケ、お楽しみ活動 杜: もりもりクラブ
武デイ: 紙コップボール 武デイ: 季節の壁画	武デイ: ピンポンキャッチ 武デイ: カラオケ、お楽しみ活動	☆ GHMイランド (グループホーム武岡イランド) ☆ 武デイ (武岡台デイサービスセンター) ☆ ケアハウス (シルバーフラット武岡台) ☆ 杜 (なでしこの杜)		☆ 武岡台デイサービスセンター パワーリハビリ・カラオケ・生活リハビリ等 レクリエーションを毎日、日替わりで行っています! ☆ 杜 毎週土曜日 ⇒ もりもりクラブ (集団リハ)		