



5月の行事と季節の食事

5月はゴールデンウィークやこどもの日、母の日、八十八夜などの祝日や節目が集中する月で、旬の食材を活かした伝統行事や行事食が豊富です。新緑や花々、祭りの風景を背景に、家庭でも食文化を楽しむことができ、季節を味わう日本の伝統文化を深く体験できる時期です。

5月の主要な伝統行事と祝日

- 【メーデー(5月1日)】労働者の権利を祝う日で、さまざまな集会やイベントが全国で行われます
- 【八十八夜(5月1日～2日頃)】立春から88日目。茶摘みの目安で、新茶の収穫が始まり、健康や豊作を願う日とされます
- 【憲法記念日(5月3日)】日本国憲法の施行を記念し、平和や民主主義を考える日です
- 【みどりの日(5月4日)】自然やその恩恵に感謝し、豊かな心を育む日
- 【こどもの日(5月5日／端午の節句)】男の子の健やかな成長を祈る行事で、鯉のぼりや五月人形を飾り、柏餅やちまきなどの伝統食が楽しめます
- 【母の日(5月第2日曜)】日頃の感謝を伝える日で、赤やピンクの食べ物やスイーツ、花を用いた食卓が定番です
- 【立夏(5月5日～)と小満(5月20日頃)】二十四節気に基づく季節の節目で、農作業や自然観察の目安となります

5月の一般的な行事食と食文化

- 【端午の節句】関東は柏餅、関西はちまきが中心。柏餅は「家系が絶えない」意味があり、ちまきは邪気払いの象徴です。旬の魚や野菜も取り入れられ、カツオ、タケノコ、ブリ、ヨモギなどが献立に使われます
- 【八十八夜】新茶はこの時期に摘まれ、香り高く栄養も豊富。茶菓子や抹茶スイーツと組み合わせるのが伝統です
- 【母の日】オムライス、ハンバーグ、ちらし寿司などの家庭料理や、カーネーションモチーフのスイーツを用いた特別な食卓が楽しめます
- 【旬の食材】5月はタケノコ、新じゃが、そら豆、アスパラガス、新玉ねぎ、初ガツオ、真鯛、ホタルイカ、いちご、メロンなどが旬で、炊き込みご飯、たたき、味噌汁、和菓子などに活用されます

指定居宅介護支援センター高喜苑

日頃の感謝を伝える日、伝えられる日

5月といえば母の日。母の日のはじまりを皆さんご存じでしょうか？

誰もが知っている行事ですが、諸説ある中でも「100年ほど前のアメリカ・ウェストヴァージニア州で、アンナ・ジャービスという女性が亡き母を追悼するため、1908年5月10日にグラフトンの教会で白いカーネーションを配ったのが始まり」が有力です。この風習は1910年にウェストヴァージニアの知事が母の日と宣言するとアメリカ全土に広まっていき、1914年に「母の日」に制定されました。

母の日は、最初にカーネーションを贈っていた事から、長い歴史の中でカーネーションを贈る日と定着しており、日ごろの「ありがとう」といった感謝を表す日となりました。最近では、カーネーションに限らず他の花束やスイーツのギフト、ハンドクリーム等様々なものが贈られているようです。

母の日の由来を知っておくと、ただ贈り物をする、贈り物をもらうといった事だけでなく感謝の気持ちを伝える、伝えられる日に変わると思いますので、ぜひ皆さんも意識してお過ごしください。

ホームヘルプステーション高喜苑



新緑の季節に



さわやかな風が心地よく感じられる季節となり、木々の緑もいっそう鮮やかさを増してまいりました。若葉が陽の光を受けて輝く様子に、春から初夏へと移りゆく自然の息吹を感じる頃ですね。5月は、穏やかな気候の中で心身ともに過ごしやすい、外に出る機会も自然と増えてくる時期ではないでしょうか。

一方で、連休明けには生活のリズムが変化しやすく、気づかないうちに疲れがたまることもあります。新年度からの緊張が少しずつ緩むこの時期は、「なんとなく体が重い」「やる気が出にくい」と感じることもあるかもしれません。そんな時は、無理をせず、ゆったりとした時間を意識的に取り入れてみてください。朝の深呼吸や、近くを少し散歩するだけでも、気分がすっきりすることがあります。

また、新緑の季節は自然に触れる絶好の機会でもあります。公園や庭先の草花を眺めたり、鳥のさえずりに耳を傾けたりすることで、心が穏やかに整えられていくのを感じられるでしょう。外出が難しい場合でも、窓からの景色を楽しんだり、季節の話題に触れたりすることで、季節感を味わうことができます。

日中は汗ばむ日も増えてきますので、こまめな水分補給や、衣服の調整も大切です。体調管理に気を配りながら、無理のない範囲で日々の活動を続けていきましょう。また、栄養バランスの取れた食事と十分な休息も、健やかな毎日を支えてくれます。

済生会地域福祉センターでは、季節の移ろいを感じていただけるような活動を大切にしながら、皆さまが安心して過ごせる環境づくりに努めてまいります。日々の中で気になることがございましたら、どうぞお気軽にお声がけください。

新緑のやさしい風に包まれながら、皆さまの毎日が穏やかで心地よいものとなりますように。

5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	
  							
					1 武デイ:キックカーリング こどもの日飾り	2 武デイ:積み上げゲーム こどもの日飾り 杜:もりもりクラブ	
3 武デイ:ポッチャ カラオケ お楽しみ活動 ☆パンの移動販売	4 武デイ:ボール移し カラオケ お楽しみ活動 ☆パンの移動販売	5 武デイ:ボール移し カラオケ お楽しみ活動 ☆セブンイレブン移動販売	6 武デイ:袋でポン カラオケ お楽しみ活動 GH:音楽療法 ☆笑味ちゃん号移動販売	7 武デイ:はじいてゲット カラオケ お楽しみ活動 ケアハウス:あくまき作り 杜:カラオケ	8 武デイ:ストロー集め カラオケ お楽しみ活動	9 武デイ:あおいでバトル カラオケ お楽しみ活動 杜:もりもりクラブ	
GH:母の日行事	10 武デイ:ぐるぐる毛糸 カード ☆パンの移動販売	11 武デイ:ぐるぐる毛糸 カード ☆パンの移動販売	12 武デイ:キックカーリング カード ☆セブンイレブン移動販売	13 武デイ:積み上げゲーム 花飾り ケアハウス:歌声喫茶 ☆笑味ちゃん号移動販売	14 武デイ:ポッチャ 花飾り	15 武デイ:ボール移し 季節の壁画 GH:誕生会	16 武デイ:袋でポン 季節の壁画 杜:もりもりクラブ
17 武デイ:はじいてゲット カラオケ お楽しみ活動 ケアハウス:行事食の日 ☆パンの移動販売	18 武デイ:はじいてゲット カラオケ お楽しみ活動 ケアハウス:行事食の日 ☆パンの移動販売	19 武デイ:ストロー集め カラオケ お楽しみ活動 ケアハウス:ドライブ ☆セブンイレブン移動販売	20 武デイ:あおいでバトル カラオケ、お楽しみ活動 ケアハウス:ドライブ GH:音楽療法 ☆笑味ちゃん号移動販売	21 武デイ:ぐるぐる毛糸 カラオケ お楽しみ活動	22 武デイ:積み上げゲーム カラオケ お楽しみ活動 杜:カラオケ	23 武デイ:ポッチャ カラオケ お楽しみ活動 杜:もりもりクラブ	
24 武デイ:ボール移し 季節の壁画 ☆パンの移動販売	25 武デイ:ボール移し 季節の壁画 ☆パンの移動販売	26 武デイ:袋でポン 季節の壁画 ☆セブンイレブン移動販売	27 武デイ:はじいてゲット 壁飾り ☆笑味ちゃん号移動販売	28 武デイ:ストロー集め カレンダー	29 武デイ:あおいでバトル カレンダー	30 武デイ:ぐるぐる毛糸 カレンダー ☆済生会創立記念日	
31 ☆ GHハイランド (グループホーム武岡ハイランド) ☆ 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)	☆ 特養 (特別養護老人ホーム高喜苑) ☆ 特養 (高喜苑) ☆ 武岡台デイサービスセンター パワーリハビリ・リフレクソロジー・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!						