

# すこやか

発行者：姉ヶ崎ケアセンター  
住所：千葉県市原市権津2545-1  
電話：0436(66)8867  
担当者：堀川・上田・松本・平・岡

## 追力の！ 津軽じよんがら節

2月の誕生会

2月の誕生会は「青柳じよんがら会」のボランテイアの皆さんによる、津軽三味線の演奏を披露していただきました。

目の前で演奏される三味線の迫力に、午後の眠気も吹き飛んだ様子。自然と手拍子が始まり、歌をご存じの方は一節を歌いだされたりと、じよんがらの魅力に皆さんすっかり引き込まれたようでした。また、日本舞踊も披露していただきましたが、こちらは打って変わって静寂な空気が会場を包みました。その優美な所作に目が離せないようでした。



外出がなかなか難しい方が多いので、施設での催し物は皆さん喜んで下さいます。「楽しかったよ！」のお声に、スタッフも喜んだ誕生会でした。

## 二人並んで澄まし顔

ひなまつり



桃の節句、ひな祭りの時期がやってきました。ケアセンターの女性利用者様も、かつてはそれぞれの家庭で幸せに、健やかに成長することがあると思われまふ。さて、顔が命のお人形、「おかしな顔になっちゃったよ」と照れながら話す方もいらつしやいました。愛くるしい表情、優雅な表情と、たくさんのひな人形がお祝ひしてくれています。

最近、お茶の間では、健康に関するテレビが賑わい、医者の中でも漢方の先生等のお話は、そうなんだろうと納得することもあります。10年ぐらいい前に、市原で千葉県の依頼を受けて認知症の講演会をさせてもらいました。その時にもお話をしたのですが、フランス人が認知症の方が少ないのは「赤ワインを何時も飲んでいいるからだ」と

## 認知症の予防

は渋みがあつて苦味があります。これが赤ワインの成分なのです。ポリフェノールは植物が光合成を

言っていることをお話ししたことがあります。赤ワインの成分はアントシアニンと言うポリフェノールの仲間です。アントシアニンに

行う時に作られるので、殆どの野菜や果物に含まれています。比較的多く含まれているゴマ、大豆、ソバ、紅茶、ブロッコリー、トマト等を食べると認知症の発症を遅らせることが出来ると言われています。

《姉崎病院 院長 岡賢了》



## 職員ひとり言

「自分自身」

介護福祉士 K・M

私にはこれといった趣味などありません。休みの日はほとんど家で過ごすことが多く、外に出かけることはあまり好きではありません。極度の人見知り、人付き合いも苦手な私ですが、「介護」という、人とのかわりのある仕事をしています。

「介護」という仕事は、中学生の頃からなりたい職業でした。祖父母がいらない私に縁はなさそうに見えますが、私の家の周りには、お年寄りの方が多く、小さい頃から孫のように可愛がってくれたのを思い出します。自然とこの職業を将来の夢として考えていました。「介護福祉士」という資格も取ることができ、私の夢は叶い、現実のものとなりました。今年でこの仕事に就かせてもらつて8年目に突入しました。自分の性格は相変わらずで大嫌いなところがたくさんありますが、人に優しく接する心を持てるように努力していきたいと思ひます。



一日ごとに暖かさを感じる日が増えてきました。

ひどい雪で困っている地域もありますが、この辺りは、雪もちらつく程度で住みやすく良いところですよ。

さて、今月の作品ですが、3月といえば「ひな祭り」ということで、タペストリーを作ってみました。

お内裏様とお雛様、二人並んで一足先にお花見をしているようです。



3月に入り、次第に穏やかな日が多くなり、そろそろお花見の季節です。お花見は、日本で古くから毎年の風習として定着している行事、春先に桜の花が咲くと一斉にその花を愛でるといふ名目に飲めや歌えやの宴会を行います。

日本の桜は、数多くの詳細に分類されていますが、一般的にはシンプルに山野に自生する野生の「山桜」と品種改良された「里桜」に分けることが多くなっています。ヤマザクラと里桜のそれぞれの固有種、交配種合わせて600種類の桜が確認されています。

ヤマザクラは基本種9種あり、更にそこから変性した自生種が100種類ほどあると言われ、代表的なものは奈良県「吉野の桜」で有名な「ヤマザクラ」。長寿で樹齢千年を超えるのも存在します。園芸用に品種改良された里桜の代表は、「ソメイヨシノ」。品種改良の歴史は古く、平安時代から人為的な育成が行われていたと考えられ、日本の桜の約8割を占めています。「ソメイヨシノ」は「オオシマザクラ」と「エドヒガシ」を掛け合わせて作ったものです。

## 美しく、儂い花 ～さくら～

### 日本五大桜

樹齢800年越えの五大桜。★は三大桜として、樹齢千年を超え、特に山高神代桜は樹齢1800~2000年と言われている。迫力があますね(\*^\_^\*)

桜は日本人の心を動かし、桜の花をテーマに出会いや別れを歌った曲も時代を超えて歌われています。満開の桜の木の下で、または一斉に散りゆく花の下を歩き楽しみたいものです。



「狩場の下馬ザクラ」 静岡県富士宮市



★「三春の滝桜」 福島県田村郡三春町



「石戸蒲ザクラ」 埼玉県北本市



★「根尾谷の淡墨桜」 岐阜県本巣市



★「山高神代桜」 山梨県北杜市

シルバー川柳 (作者不詳)

万歩計 半分以上 採し物  
 飲み代が 酒から薬に かわる年  
 これ大事 あれも大事と ゴミの部屋  
 目には蚊を 耳には蝉を 飼っている  
 歩こう会 アルコール会と 聞き違え  
 若づくり 席を作られ 無駄を知り  
 入場料 顔見て即座に 割り引かれ  
 出来ました 老人会の 青年会  
 採し物 やつと採して 置き忘れ  
 クラス会 最後は薬の 説明会  
 老いの恋 惚れるも惚けるも 同じ文字

### 編集後記

寒さもようやく緩み、春らしい陽気を感じられるようになってきました。今年の桜開花予想は3月26日と平年並みです。センターでは、利用者様と共に春を体感する桜散策を行いたいと思います。

(介護主任 H)



### の予定

3日(火)

ひなまつり会

甘酒をご用意いたします

5日(木) 13時30分

誕生会 5階デイルーム