

グッドライフ

キューデン・グッドライフが
お届けするアクティブ
シニアのための情報誌

2022.winter
Vol.23



写真: グランガーデン福岡浄水



特集

北条氏の活躍した
中世福岡の
歴史の足跡を辿る





ごあいさつ 1

北条氏の活躍した中世福岡の
歴史の足跡を辿る 2

骨に刺激を!健康づくりは強くて丈夫な骨から ... 5

私たちのシニアライフ inグランガーデン福岡浄水 ... 7

施設だより
グランガーデン福岡浄水/九電ヶアタウン
グランガーデン熊本/グランガーデン鹿児島 9

魅力再発見!わが町の伝統文化 箱崎縞 13

銘菓を辿れば歴史に出会う 千鳥饅頭 14

北条氏の活躍した 中世福岡の 歴史の足跡を辿る

2022年NHKの大河ドラマ「鎌倉殿の13人」は、北条義時が主人公です。鎌倉幕府といえば源頼朝が開いた武家政権ですが、その幕府の実権を握っていたといわれるのが北条氏一族です。源頼朝によって、戦乱の世に終わりが来たかのように思われましたが、その頼朝が急死。跡を継いだ源家の独裁政治を防ぐために、北条義時たちによって考えだされたのが「13人の合議制」でした。大河ドラマでは、日本の歴史の中でも初めてと言われる合議制に焦点をあてた物語が展開されます。今回のグッドライフの特集では、大河ドラマに因んで北条氏と九州・福岡の関わりを巡ってみました。

「ご入居者の尊厳」をお守りするために――

キューデン・グッドライフグループの事業に携わるようになって、以前より多く見聞きし、強く意識するようになった言葉に「尊厳」があります。

「尊厳」という言葉に厳密な定義があるわけではなく、時代を経て、地位・身分ということから離れる一方、振舞いや道徳性といったことも包摂しながら、発展・複合化してきた考え方です。

「異論もあるかと存じますが、公約的に言えば、「すべての人に、それぞれ固有のものとして内在している人間の不可侵の価値」ということでしょうか。

そして、そうした「ご入居者の尊厳」をお守りすることが、私たちの事業において基本理念とするところのものです。

その実現のために、私たちが心がけていることは、常に敬意をもって接すること。そして、相手の方を良く知ることです。その方が今までのように過ざされ、どのようなことを大切にされているのか、明日に向けて、どういう暮らしを選びたいのか。そのうえで、その方らしい生活をされていくため、年齢を重ねられる中で変化していくお心持やお身体にあわせて、私たちが適切なサービスを

もってお支えること。それが、私たちの務めであります。

一方、言うまでもなく尊厳は皆が平等に有し、ともに守られるべきものです。そのことが、私たちの働きがいにもつながっています。

「尊厳」という字の姿にはいかめしさを感じますが、それが守られていることよって現れる姿の一つは笑顔であります。一方、最も簡潔に尊厳の思いをお伝えするものも、笑顔であると思います。

そうした笑顔をもってサービスをお届けすることにより、ご自分がご自分らしくお過ごしただけのことの安心感が生まれ、笑顔になつていただけるものと信じております。

私たちは、各々のサービスにおけるプロフェッショナルであるとともに、笑顔をつなげるプロでもあります。



(株)キューデン・グッドライフ
代表取締役社長
永友 清司

参考文献
『中世都市・博多を掘る』発行所:有限会社 海鳥社

毎日コツコツ!かんたんな運動で骨は増やせます

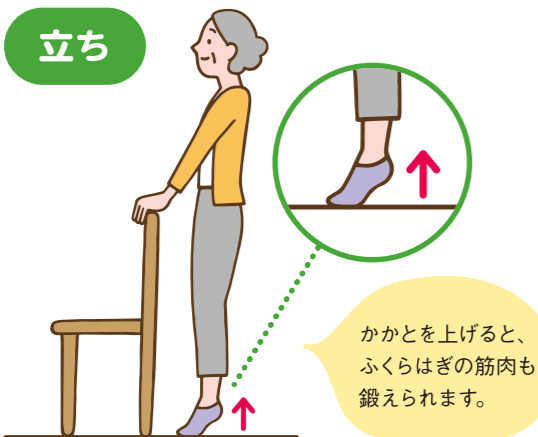
かかと落としで いつでもどこでも手軽に骨活チャレンジ

骨は適度な重力負荷がかかることにより強くなります。かかと落としをすることで、かかとかかった衝撃が全身の骨細胞に振動として伝わります。それが骨形成を担う骨芽細胞を増やすのです。骨代謝が促進されると、骨ホルモンにより全身の臓器も活性化していきます。

目標
1日50回

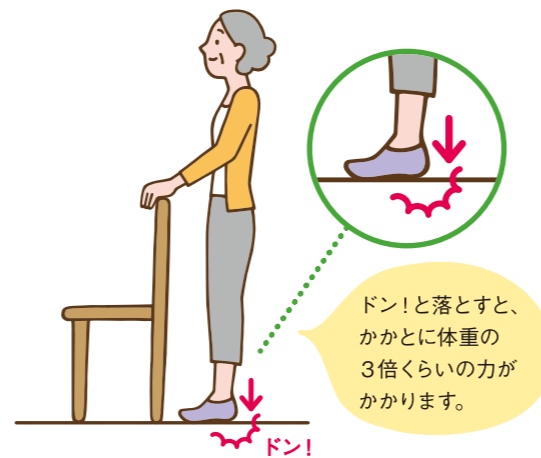
かかと落としのやりかた

- 1 両足のかかとを上げ、つま先立ちになります。



※安定したイスや机にしっかり手をそえて行いましょう。
支えがなくてもできる方は、イスなどを使わずに行ってもかまいません。

- 2 力を抜いて勢いよく、両足のかかとをドンと落としましょう。



座り



※安定したイスに座って行いましょう

骨に刺激を!健康づくりは 強くて丈夫な骨から

新型コロナウイルスの影響により外出する機会が減少してしまい、「運動不足になっている」と感じている方も多いのでは?どうしても、外出を自粛することで運動量が減ると、筋肉量の減少はもちろん、「骨」への刺激が減ることで「骨の老化」も加速してしまうと言われています。骨は体を支えるだけでなく、健康を支えてくれる大切な臓器です。年齢とともに減少する骨量を増やし、丈夫な骨をつくるためには、食事での栄養補給も大切ですが、まずは運動することが重要です。骨がもろくなってしまいう前に、骨活で丈夫な骨を保ちましょう。



骨スカスカ 危険度 チェックリスト

あなたの骨の健康度はどれくらい?
下記のリストに当てはまる項目があるかチェックしてみましょう。

- A**
- 身長が若い頃よりも低くなった
 - 背中や腰が痛む
 - 最近、背中や腰が丸くなってきた
 - ちょっとしたことでも骨折した
- B**
- 65歳以上である
 - 体格はどちらかといえば細身で筋肉が少ない
 - 閉経後または生理不順、卵巣摘出手術を受けた
 - 天気が良くてもあまり外に出ない
 - タバコを吸う
 - 運動する習慣はほとんどない
 - お酒をよく飲む(ビールなら1日に中瓶2本以上、ワインならボトル半分以上)
 - 家族に「骨粗しょう症」と診断された人や骨折した人がいる
 - インスタントやテイクアウトの食品を利用することが多い
 - 糖尿病や胃の手術を受けたことがある
 - 乳製品や小魚、大豆製品をあまり摂らない
- A**に1つでもチェックがついた場合はすでに骨が弱くなっている可能性があります。骨密度検査を受けてみることをおすすめします。
- B**に3つ以上チェックがついた場合は、骨の強さを維持できるようライフスタイルの見直しを行いましょう。

入居者さまに
お聞きしました

私たちのシニアライフ



お仕事の関係で出会い、十数年來の友人

中様・山下様ご夫妻・伊藤様の暮らし

気の合う仲間と笑って過ごすと楽しさ

伊藤 雅敏さま
中 脩治郎さま

—入居されたきっかけは？

中脩治郎様（以下、中様）…この中では私が最初に入居しました。家内が亡くなって半年ほど、戸建ての家で一人暮らしをしていましたが、どうしても一日の大半の時間、家事をして過ごすことになってしまふ。これからの時間をいかに有意義に使うか、ということが一番の課題でした。もっと自分の時間が見つけたらと思っていたところ、縁がありこちらに見学に向ったんです。するともう

とても気に入ってしまつて、これ以上に良いところはないかもしれないと思いつき決断しました。

山下正三様（以下、山下様）…私たち3人は元々ゴルフ仲間で、私は中さんから「良いところやけん見に来てみらんね」と言われて見学に行ったんです。親族が他の高齢者向け施設に入っているもので、どんなところかよく知っているつもりでしたが、想像と全く違ったので驚きました。一緒に行った妻が気に入って、すぐに夫婦で入居を決めさせていただきました。

伊藤雅敏様（以下、伊藤様）…私は家内が亡くなって十数年、一人で過ごしていたんですが、いずれはそういう施設に入ろうとずっと考えていたんです。そうしているうちに中さんがパッと入居を決められたでしょう。それで「僕もちょっと見たいから連れて行って」と言つて、見学に伺いました。そのあとは皆さんと同じで、見た途端にすっかり気に入つてしまつて。1年ほど待ちました。入居後はもう楽しくて…

中様…楽しいよね。
山下様…僕も一緒。

一人のゴルフ仲間が一番若くて、4人の合計年齢が334歳？ すこいでしょ。

山下昌様…私はゴルフにはついて行きませんが、週に1、2回みんなと外にお食事に行くんです。もちろん施設内の食事とても美味しくて、毎日楽しみにしています。気が向いたときにすぐにお出かけできるのも良いですね。

伊藤様…環境がとても良いですね。立地が良いからどこへでも行きやすいんです。

中様…山下さんは奥様を大切にされています。私は家内に何もしてあげられなかったのが、大事にしるよとよくアドバイスしています。

山下様…やっぱり体験からくる言葉だから、心にしみませよ。ありがたいです。

—元気の秘訣は？

山下様…私は散歩です。近くに二百段くらいの階段があるんですけど、だいたい毎日のぼつていますね。でも最近、自分の体力の70%くらいで休憩するようにしています。大切なことは決して頑張りすぎないことです。中さんと伊藤さんはジムに行かれていますよね。

中様…うん、僕ら二人はジム通い。ストレッチや筋トレをして、30分歩いて、最後はプールで泳いで…

伊藤様…トータルで2時間くらいですかね。もう習慣になつてくるから、運動しないと体が要求してくるんですよ。



山下 昌さま・正三さま

—入居されてからの暮らしは？

伊藤様…毎週土曜日に、中さん、山下さんと、もう一人ゴルフ仲間がいるので4人で、ゴルフに出かけています。去年までは「ゴルフは歩かんといかん」って言つて、18ホールをカート使わずに歩いてたんですよ。だいたい2万歩くらいですね。

中様…だけども、80歳以上はカートでフェアウェイの中まで入れるようになったんです。試しに乗つてみたら今度は味をしめちゃつて（笑）。18ホールまでのあいだずっと山下さんがジョークを言つたり、喋り続けているんですよ。

山下様…やっぱり気の合う友だちと一緒に過ごせることが楽しいですよ。もう

—入居してよかったと感じていることは？

山下様…この施設はスタッフの皆さんの愛が深いし、ゆつたりとしてストレスがないため長生きしそうです。

伊藤様…ストレスが一番、体に悪いですからね。

中様…この間3人で話しているときに、スマホでSiriに「あと何年、生きられますか？」って聞いたんですよ。そして「2年です」って。それを聞いて、あと2年だから今のうちに好きなことしようってことになって。

山下様…それを言われたのがもう半年くらい前なんです。だけどつい先日また聞いてみたら、また「2年です」って。伊藤様…いつまで「あと2年」が続くのかなって言っています。

中様…毎日ジョークばかり言つて笑っています。やっぱり元気で長生きするには体の健康と心の健康です。今はそれが揃つてからですね。

伊藤様…一人で部屋にいと、気分も落ち込みますが、今はそんな暇もないです。山下様…知り合い同士で入居できたのが、とても良かったと思います。

伊藤様…それにやっぱり、スタッフの皆さんがとても親切で安心できるので素晴らしいと感じています。

中様…本当にその通りですよ。



九電ケアタウン

広大な敷地内に緑あふれる九電ケアタウン。
さまざまな花が咲く庭園では、季節の移り変わりを肌で感じることが出来ます。
また、地元まつわるイベントなども開催しています。



グランガーデン福岡浄水

閑静な住宅街にあるグランガーデン福岡浄水。
ちょっと足を延ばせば動物園や植物園も近くにあり、
一年中お散歩が楽しめます。



入れ替わった水の中で気持ちよさそうに泳ぐ鯉

人工池の清掃

8月に施設内庭園の人工池の清掃を実施しました。概ね1年に1回行う定例の作業です。まず、池の水抜きに1日かかります。清掃中は、池の鯉は水槽に移動です。今年生まれたたくさんさんの稚魚も一緒です。なんと、池の中にウナギが6匹いました。近くの水路から登ってきたのでしょうか？川ガニも数匹。清掃終了後は、湛水（水入れ）し、鯉を池に放流します。暑い時期はとかく池の底の方でじっとしがちな鯉も、気持ちよいか元気に泳いでいます。



さまざまな作品で芸術の秋を感じます



秋の作品展

毎年恒例の作品展を開催いたしました。皆さま毎年楽しみにしておられます。はがき絵サークルや、書道教室の作品、ご入居者が趣味でされている絵画や、手芸等の作品を展示いたしました。今年もたくさんさんの作品が展示され、多くのご入居の皆さまが展示場へ足を運んでくださいました。

ハロウィンランチ

10月九電ケアタウンでは、通常の食事以外のお楽しみメニューとして、「ハロウィンランチ」を提供いたしました。ご予約いただいたご入居者には、旬魚のポアレ・スモークサーモンと季節野菜のサラダ・パンプキンスープ・南瓜プリン・4種の手作りパンをお召し上がりいただき



清掃の様子



クリスマスツリー & イルミネーション

グランガーデン福岡浄水では、クリスマスに向けて中庭にイルミネーションが



ボジョレーヌーボーと特別なディナー

ボジョレーヌーボー スペシャルディナー

今年もヌーボー（新酒）の季節がやってきました！レストランではワインに合うスペシャルディナーをご用意いたしました。こちらは予約制となりますが、たくさんのご入居の皆さまに召し上がっていただきました。「料理もワインもとても美味しかった。来年も楽しみにしています」との感想を多くいただきました。



特別なメニューとピアノの生演奏でハロウィン気分



き、好評をいただきました。またランチの間、ピアノの生演奏もあり優雅なひとときを過ごされていきました。



屋外も屋内もクリスマスのムード



点灯します。夜になると幻想的な世界が広がります。レストランからも眺めることができ、お食事をしながらイルミネーションを楽しんでいただけます。ロビーにはクリスマスツリーを飾り付けいたしました。



グランガーデン鹿児島

雄大な桜島をのぞむ絶好のロケーションがお部屋から楽しめる
グランガーデン鹿児島。周辺には野球場・テニスコート・プールもある
鴨池公園が近くにあり、スポーツ観戦やウォーキングにも最適です。



グランガーデン熊本

日々復興がすすむ熊本城を目の前にのぞむグランガーデン熊本。
上通・下通のアーケードもすぐ近くで便利。
美術館や博物館も近く、アート鑑賞にも最適です。



リニューアルしたホームページ

ホームページリニューアル!
前号でもご案内しました、グランガーデン鹿児島ホームページをリニューアルし、リリースしました! 検討者の皆さまが訪れやすい、見学したいと思っただけのようなものに仕上げようという試行錯誤を重ね、新技術も取り入れたホームページを作成することができました。中でも360度VRギャラリーは、手元の操作により見学したい場所を見ることのできる大変便利なものであり、ご来館が難しい場合でも見学した気分を味わっていただけます。皆さまも是非新しくなったグランガーデン鹿児島のホームページをご覧ください。



らくらく体操の様子

館内運動再開♪
コロナ禍により暫く中止とし、ラジオ体操の館内放送で代替していた「らくらく体操」を再開いたしました。久しぶりに広い場所でお友達と一緒に身体を動かせることができ、ご入居者の皆さまにも笑顔が戻ってきました! また、ご入居者からのご要望により、1日2回のラジオ体操の放送は継続させていただくことになりました。更に、「いきいき健康倶楽部」も併せて再開。理学療法士によるマシンを使った運動に、懐かしさを覚えるような方々とお顔を合わせられ、嬉しさもひとしおの様子でした。身体を動かせること、顔を合わせて会話ができること、そうした機会づくりの大切さを実感しました。



職人さんが握る「握り寿司」を堪能されるご入居者

開業15周年記念イベント
皆さまのご理解とご協力のもと、グランガーデン鹿児島は開業15周年を迎えることができました! 皆さまへ感謝の気持ちを込めて、開業記念イベントとして、職人さんの実演による「握り寿司」を召し上がっていただきました。新鮮な鯛や鯖にカンパチ、海老や鉄火巻きなど、外食の自粛も余儀なくされていた皆さまに、お寿司屋さん気分を味わっていただきました。多くのご入居者の皆さまがご来店され、笑顔と会話にあふれたひとときでした。これからも、ご入居者の皆さまに楽しいイベントを提供できるようにスタッフ一同励んでまいります!



素晴らしい長寿のお祝い

長寿の祝い
グランガーデン熊本では、毎年「長寿を祝う会」と題し、一般居室の喜寿(77)・米寿(88)・白寿(99)をお迎えになる方々をお祝いしています。以前は皆様一緒にお食事を開催しておりましたが、昨年からは新型コロナ感染防止のため、記念品と、近隣の写真館様のご厚意で、撮影していただいた記念写真を贈呈しております。一般居室で最高齢の方は、白寿を迎えられました。燕尾服をピシッと着用され、凛々しいお姿で撮影に臨まれました。介護居室では、めでたく100歳を迎えられた方がいらつしやいました。内閣総理大臣からのお祝い状を授与され、ご本人もとても喜んでおられました。グランガーデン熊本のご入居者の平均年齢は85歳になりますが、皆様、とってもお元気です!

防災訓練
年に2回実施する防災訓練は、ここ1年半ほどコロナウイルスの感染対策として、誘導等の実地訓練をスタッフのみで行っていましたが、コロナウイルスの



仮装したスタッフが出迎えるハロウィンパーティー

ハロウィンパーティー
10月31日、グランガーデン熊本では初の試みとして、レストランでの「ハロウィンパーティー」を開催しました。店内を飾り付け、仮装したスタッフがご入居者の皆様をお出迎え! 普段とは装いの違うスタッフの姿に驚かれながらも、笑い声が響きます。「たくさん笑った! 楽しかった!」「また来年もやってね」と喜んでいただけただけようです。



ご入居者も参加した防災訓練



感染が収まってきたこともあり、ご入居者も参加し、防災訓練を行いました。近年、地震や水害などの災害が、全国で多発している中、今回の訓練で、ご入居者、スタッフ共に改めて防災に対する意識を高めることができました。

箱崎縞

幻の織物「箱崎縞」が75年の時を経て復元！
カジユアルな普段着として伝統を受け継ぎます。



博多祇園山笠「旧東町流・御供所町」の当番法被に使われていたという箱崎縞。現在は久留米縞に変わっている。

「箱崎縞」は戦前まで福岡市東区の箱崎地区で生産されていた綿織物です。明治時代に発祥した箱崎縞は、当時半農半漁を主体としていた箱崎で副業の綿織物として栄えました。丈夫で実用性にも優れており、日常着としてはもちろん、野良仕事や炭鉱労働者の作業着などにも愛用されていたといわれています。また、福岡市民にはおなじみの博多祇園山笠において、現在は久留米縞が主流の当番法被ですが、かつては箱崎縞で作られていたのだそうです。

そんな箱崎の人々の日常に寄り添ってきた箱崎縞も、太平洋戦争を機に生産が途絶え、現存する箱崎縞もわずかに確認されるのみ。戦時中の金属類回収令により鉄製の織機も解体されてしまい、そのまま復活することはありませんでした。それから75年の時を経て、2021年に香蘭女子短期大学准教授でファッションデザイナーの尾畑圭祐さんの手によつ

て箱崎縞が復元されました。現物がほとんど残っていないため、幻の織物としてとされていた箱崎縞について研究を深め、数年前に見えられた箱崎縞の端切れから、糸の1本1本を分解し、織りの仕組みや素材、染色に至るまですべてを丁寧に調査することで、生地が復元に成功したのです。

単糸で織り上げた縦縞や格子の粋なデザインはそのまま、かつての人々が日常の中で使用していた綿織物を、現代の生活にも取り入れられるような服や布小物として制作しています。復元した生地で作られた衣類や雑貨は、柔らかく肌触りが良いだけでなく、軽く吸水性も抜群で普段遣いに最適です。尾畑さんは「箱崎縞はシンプルに作っても力強さのある素材、その風合いをさらに魅力的に伝えられるよう、これからも研究を続けていきます」と話しています。



取材協力



Maison HAKOSHIMA
ディレクター 尾畑圭祐さん

綿織物「箱崎縞」を復元した生地を使った商品を展開するテキスタイルメーカー。ディレクターの尾畑さんはアメリカの芸術短大、東京の文化服装学院でファッションを勉強。服飾デザイナーを務めたのち、博多織の専門学校博多織DCで技術を学ぶ。現在、博多織職人としての仕事とともに、香蘭女子短期大学ファッション総合学科で講師を務めている。
福岡市博多区御供所町12-2 本山ビル1F
Tel 092-984-0721
URL <http://maisonhakoshima.com/>
営業時間 11:00-17:00
(喫茶ラストオーダー16:30)
定休日 月曜日(十不定休)

銘菓を辿れば歴史に出会う

砂糖文化を広めた長崎街道

〜シュガーロード〜を巡る

第5回

千鳥饅頭



口ほどけの良い白餡に、風味の良い焼き皮の上品な甘さ。千鳥の焼印がかわいらしい「千鳥饅頭」はカステラと職人の情熱から生まれました。

千鳥屋を代表するお菓子・千鳥饅頭は、佐賀県久保田村で寛永7年から営まれていた菓子店「松月堂」から生まれました。松月堂を営む原田家は元は武家の出身。内職として酒饅頭などを作るようになり、その後、長崎からシュガーロードを通して南蛮菓子の製法が伝えられ、本格的に菓子づくりを始めることになりました。

しかし、原料である卵、砂糖、小麦粉は、当時としては手に入りにくい材料ばかりで、特に砂糖は貿易品の中でも重要品目とされるほどの高級品。カステラは憧れの高級菓子だったそうです。

松月堂の職人たちも試行錯誤を重ね、日本人の口に合う菓子を追求していきました。その中で開発されたのが、カステラ生地に入れた「カステラ饅頭」。これが後の「千鳥饅頭」です。

当時、跡取り息子だった18歳の政雄さんは、同世代の仲間たちと語り合う中で「ただ地元にいるだけではいけない。」と意識するようになります。

炭鉱の町である飯塚・大牟田、造船が盛んな佐世保、商業で栄える博多など景気の良い町に目をつけ、手分けして市場調査に行きました。政雄さんが向かったのは飯塚でした。まずは大量の有田焼を仕入れて売ってみると飛ぶように売れました。政雄さんは飯塚で商売をすることに大きな可能性を感じます。

その後、約10年間に亘り各地で菓子づくりの修行を重ね、27歳でようやく念願の飯塚に進出。松月堂の支店として「千鳥屋」を開店しました。最新設備の電気オーブンを使用したことも功を奏し、大成を収めます。「千鳥」の屋号は、菅原道真の「水鏡せると伝ふる天神のみあしのあとに千鳥群れ飛ぶ」にちなんで名付けたとされていますが、政雄さんは最初のヒントを万葉集から得たのだそうです。

戦時中、そして戦後も地域の人々においしいお菓子を届けることを第一にという考えは守りながらも、時代に合わせた新しさを積極的に取り入れていく意思は、現在もしっかりと引き継がれています。



洋風の巻せんべいにクリームを入れたチロリアンは、博多弁なまりの「千鳥(ちろり)」と掛けたネーミング。

お話を伺いました



株式会社千鳥饅頭総本舗
企画室
今泉遥さん
<https://www.chidoriya.co.jp/>

施設インフォメーション

～これからの季節、各施設で行われるイベントです～

コロナウイルスの影響でやむを得ず中止となる場合があります。
詳しくは各施設のフリーダイヤルにお問い合わせください。

グランガーデン福岡浄水



0120-282-600

〒810-0022

福岡県福岡市中央区薬院4丁目13番17号



敷地権利/九州電力(株)所有

[トピックス]

2月

イベント

お楽しみ交流会

3月

イベント

ロビーコンサート

3・4月

イベント

春の見学相談会

5月

イベント

開業イベントコンサート

九電ケアタウン



0120-290-873

〒811-3214

福岡県福津市花見が丘3丁目28番2号



敷地権利/(株)キューデン所有

[トピックス]

2月

イベント

バレンタインコンサート

3月

イベント

健康セミナー

4月

イベント

スプリングコンサート

5月

イベント

日本抒情歌の集い

グランガーデン熊本



0120-87-5588

〒860-0846

熊本県熊本市中央区城東町4番7号



敷地権利/九州電力(株)所有

[トピックス]

2月

イベント

お楽しみ交流会

3月

イベント

ひなまつり

3月

イベント

お花見

5月

イベント

菖蒲湯

グランガーデン鹿児島



0120-80-0766

〒890-0063

鹿児島県鹿児島市鴨池1丁目55番10号



敷地権利/九州電力(株)所有

[トピックス]

2月

イベント

節分豆まき会

4月

イベント

お花見

4月

イベント

コンサート

5月

イベント

施設見学会



ずっと先まで、明るくしたい。

株式会社 キューデン・グッドライフ

〒810-0022 福岡市中央区薬院4丁目13番17号

TEL 092-524-0051 FAX 092-524-0061 <https://www.kyuden-gl.jp/>