

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.summer
Vol.24



写真/グランカレッジ熊本



特集

わたしのまちの
文学散歩



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.summer
Vol.24

ごあいさつ	1
わたしのまちの文学散歩	2
座り方をひと工夫でおうち時間を快適に!	5
私たちのシニアライフ inグランガーデン熊本	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 薩摩糸びな	13
銘菓を辿れば歴史に出会う 鶏卵素麺	14

お客さまからの「信頼」を目指して

私たちが日々お届けするサービスによって目指すことの一つに、お客さまからの「信頼」があります。それは、私たちがお支えることによって、生活されるうえでの安心や快適さが得られるという期待をもっていただけるようになることです。

そうした「信頼」をいただくためには何が必要なのか、その要因は大きく三つあると言われております。

一つ目は「専門性」です。ご入居者の多様な健康状態やシニアの方特有のニーズにお応えしていくためには、介護、生活支援、設備管理等どれもこれも専門性が必要です。どのようなサービスをどのようにお届けすることで、ご満足いただけるのか。知識や経験を培いながら、専門性を磨いていくことに取り組んでおります。

二つ目は「姿勢」です。真摯さ、誠実さといったサービスをご提供する際の心の動きや、お客さまへの配慮、思いやりといった、お客さまへの接し方において現れてくるものです。そうしたことが、語らずとも感じていただける。その様な姿勢を涵養していくことを目指しております。

三つ目は「価値観の共有・共感」です。お客さまが何に価値をおかれ、何を大切に

されているのか。それを理解し、その方が大切にされていることを、私たちが大切に思い、共有していくこと。そのことが「専門性」と「姿勢」とあいまって、信頼の実を結ぶことにつながっていくと考えております。

一方、信頼もまた双方向のもので。専門性を磨くことに務め、あるべき姿勢をもって、お客さまの価値観に寄り添ってお支えすれば、受け止めていただける、喜んでいただける。そうした、言わばお客さまへの信頼が関係としてつながり、私どもの働きがいともなっております。

「信頼」という言葉が多用いしましたが、実はその言葉を意識しないほどに、自然に空気のごとく満たされていることが理想の姿だと思っております。その姿に向かって、一步一步を積み重ねてまいります。



(株)キューデン・グッドライフ
代表取締役社長
永友 清司

わたしのまちの

文学散歩

まだなかなか遠出とはいかないけれど、そろそろ小旅行気分でお出かけしたい。それならまちの文学館へ足を運んで「文学散歩」してみませんか？
小説や随筆の背景を知ることによって、その作品の味わいが増すだけでなく、いつも暮らしている身近な空間と文学作品を結びつけ、重ね合わせる、そんなショートトリップを楽しみましょう。





くまもと 文学・歴史館

「文学と歴史でたどる熊本の記憶」をテーマに、夏目漱石、小泉八雲、中村汀女、石牟礼道子など、熊本県にゆかりのある文学者の資料が展示されています(※企画展開催時にはご覧いただけない場合があります)。映像ギャラリーやテーマに沿った漫画を楽しむことができる交流活動室からは、藩主細川家ゆかりの庭園を見ることができます。

住所 熊本県熊本市中央区出水2-5-1

見どころ!

- 企画展「松本唯一(ただいち)と松本文庫
～カルデラに魅せられ、書物を愛した学者～」
展示期間: 令和4年8月5日(金)～9月26日(月)
- 企画展「朔太郎と熊本(仮)」
展示期間: 令和4年10月14日(金)～12月5日(月)



北九州市立文学館

個性あふれる作家を輩出し続けている北九州では、近代文化の種を蒔いた森鷗外をはじめ、女性俳句を育んだ杉田久女、橋本多佳子、庶民の人生を綴った林美美子、さらに詩人や映画監督などさまざまな分野で活躍するゆかりの作家の展示が堪能できます。



住所 福岡県北九州市小倉北区内4-1

見どころ!

小倉文学散歩道「歩く文学」

北九州を訪れ、北九州に魅せられた文学者たちの足跡を、今も大切に残されている170基以上の文学碑や記念館、資料館を巡り、たどってみませんか。



かごしま近代文学館 メルヘン館

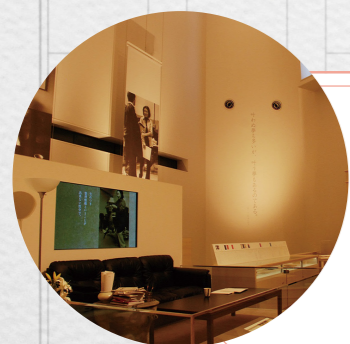
文学資料の展示だけでなく、鹿児島ゆかりの作家、海音寺潮五郎・椋鳩十・梅崎春生などの創作にかけた情熱や、創作の源となった体験が、書斎の再現、ジオラマ、映像等を駆使して紹介されています。併設の「かごしまメルヘン館」では童話や絵本がテーマとなっており、子どもから大人まで楽しむことができる施設です。

住所 鹿児島県鹿児島市城山町5-1



見どころ! 展示コーナー「向田邦子の世界」

小学校時代の2年余りを鹿児島で過ごした向田邦子は、鹿児島を「故郷もどき」と呼んでいた。向田家から約8千点の遺品を寄贈いただき、作家としての顔のほか、ライフスタイルにも焦点をあてた展示を行っている。最後に住んでいた自宅リビングの再現や、本人の映像、音声などを楽しめるコーナーも。



福岡市文学館

福岡市総合図書館内にあり、福岡ゆかりの文学資料を収集・整理・保存しています。市民向けの文学講座や、常設展示、企画展示など幅広い活動を行い、文学を通じた福岡の文化の継承に取り組んでいます。2002年に開設され今年で20年目をむかえます。

住所 福岡県福岡市早良区百道浜3-7-1 福岡市総合図書館1階ギャラリー



見どころ!

常設展示「映画化された小説」

展示期間: ~令和5年3月31日(金)まで
ステイホームにより家にいながら映像作品を楽しむことがより身近になった昨今。小説と映画の表現方法の違いに触れてみませんか?

展示内容

- ・夢野久作「短篇集 少女地獄」より『殺人リレー』
- ・檀一雄「花筐」他
- ※期間中に展示替えがあります



座り方をひと工夫でおうち時間を快適に!

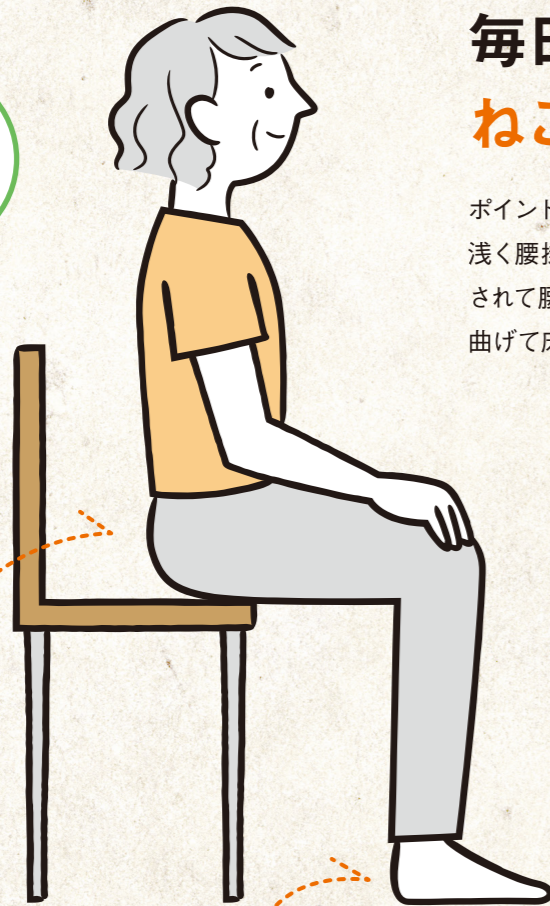
夏の熱中症対策や感染症対策などで、おうちでゆっくり時間を過ごすという方も多いのでは?そんな「おうち時間」を快適に過ごすコツのひとつとして、今回は、座り方に注目して紹介します。

食事をしたり、テレビをみたり、ときには家族でしゃべりしたり……。そんなリラックスタイムは、椅子に座って過ごすのがゆつくりできますね。しかし、一般的に「ねこ背」とよばれるような悪い姿勢で座ってしまうと、リラックスどころか逆に体にさまざまな不調をきたすこともあるそうです。

毎日の暮らしで実践したい ねこ背も伸びるいい座り方

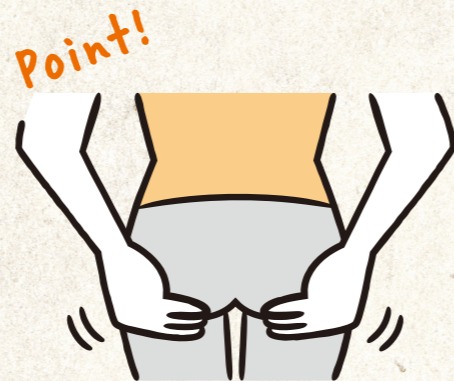
ポイントは、骨盤をしっかりたてること。そのためには、椅子に浅く腰掛けて体の中心線をまっすぐ伸ばすと、頭の重さが分散されて腰に負担がかかりません。足は浮かせず、膝を直角に曲げて床にぴったりつけましょう。

基本の座り方



✓ 椅子に浅く腰かけ骨盤を立てる

✓ 膝頭の真下に足を置き足の裏を床にぴったりつける



骨盤を上手にたてるコツは、坐骨の端を引っ掛けるように座ること。坐骨は、お尻の肉を持ち上げてみると触れる硬い骨の部分です。

姿勢の悪さは
体の不調にもつながります



こんな座り方も姿勢が悪くなる原因に!

足組み座り



足投げ座り



こんな姿勢にはご用心

ねこ背になって座っていませんか?

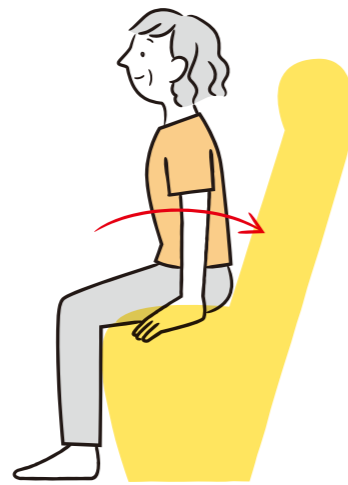
- ✓ 背中がまるまっている
- ✓ 前に体がまるまっている
- ✓ 顎がつきでている



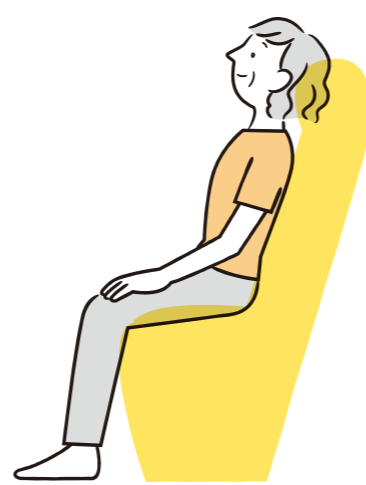
腰を悪くするだけでなく、内臓にもダメージが!

ねこ背の姿勢で座っていると、頭が前に出してしまうため、頭の重さが首や肩の負担に。また、背骨がまるまるすることで、ろっ骨と骨盤の間が狭くなってしまい、内臓が圧迫されてしまいます。

リラックスしたい時は姿勢をキープしながら
背もたれに背中をあずけます



骨盤を立てた角度を保ったまま、腰を背もたれまで移動させましょう



背もたれと背中との間にすき間ができないようにして座りましょう



「きれいな姿勢に生まれ変わるねこ背伸ばし」
著:片平悦子 出版社:アスコム

入居者さまに
お聞きしました

私たちのシニアライフ

山田民子様
の暮らし

安心感のある暮らしの中で、この先も豊かな人生を紡ぐ

やまだ たみこ
山田民子さま(82)と娘さま**Q 入居されたきっかけは？**

山田民子様(以下、民子様)・・・以前は熊本県北部で夫と暮らしていました。家族からの勧めもあり、こちらの施設に見学に行ったところ、ひと目で気に入ってしまっただけでなく、田舎で暮らしていましたが、なぜだかビビッと来たんです。

娘様・・・一番初めのきっかけは、熊本市内にいらっしゃる私の知人から「将来ここに入りたいと思ってるから見てきてほしい」と言われ、私一人で見学に伺ったことでした。そのときはまだ、母が施設に入ることには全く考えていませんでした。でも、義妹に施設の見学に行った話をしたときに「もしかするとお義母さんに合うかもしれない」とハツとしたみたいで・・・改めて弟夫婦が見学に伺い、その後、母を連れて行きました。

民子様・・・入居してから2年ちょっとになります。誕生日の日に入居したんですよ。本当にご褒美のようだと思うています。

娘様・・・母は最近、グランガーデンの近くにあるフィットネスクラブにも通い始めたんですよ。先に私が通うようになり、母を誘ったんです。今年はフィットネスにもチャレンジしてみようと、機械の使い方覚えて、週2回を目標にしています。

民子様・・・環境も良くて、時間も与えてもらっているし。それにまだ膝が痛くないから動きたくありませんよ。散歩にもよく行きます。受付のスタッフに「今日はここに行つて、何時までには帰つてきます」と伝えて行くんです。「いつてらっしゃい」と見送ってもらえて安心して出かけられます。

Q 入居されて良かったことは？

民子様・・・時世的に施設内の催し物が行われないのが残念だけど、いつも心地よくて、ただただ感謝しています。

娘様・・・母は心配性なので、以前の家ではセキュリティも付けてあるんですが、夕方に誰もいなくなると「裏から誰か来るかもしれない」と不安がることも。ここはセキュリティもしっかりしているのので、気持ちの面でも守られている安心感があった、あまり心配しなくなりました。

民子様・・・とても良い場所なので、私の知



家族みんなで民子様を見守っていらっしゃいます

り合いや友人にも入居を勧めたいです。そういうことを考えるだけでわくわくします。

娘様・・・母は人と人を繋ぐことも好きなんです。人付き合いも上手で。相手のことを考えて、いろいろとお話ししていてもあえて踏み込みすぎなかったり、誰かのお役に立つことばかり考えています。

民子様・・・誰かのお役に立ちたいとか、喜んでもらいたいか、そういう気持ちが常にあるので、これからもそれを積み重ねていければと思います。



たのしい会話に笑みがこぼれます

い始めたんです。自宅横の建物の二階をお稽古場にして、先生をお呼びして教室を開いたりしていました。暇な時間があるとなにか勉強をして、人のためにできることはないかということは常に考えていました。

娘様・・・百人一首のかるたや、健康体操などもしていましたね。体操は今でもお部屋でしているんでしょう？

民子様・・・ええ。夜中に目を覚ましたりしたときなんか「ちよこつと体操するの」が、もう癖になっていて。



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事が出来ます。
また、地元にも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。



芝生の緑と花々の鮮やかな景観



花が咲くケアタウン
約八、〇〇〇坪の敷地では四季折々の花々をお楽しみいただくことができます。春先から多くの種類の花が咲き始め、芝生の新しい緑と青い空に映えて一気には鮮やかな景観となります。海からの風が穏やかに渡る中、鳥の歌と木々のさざめき、芝の手入れされた清々しくて青い匂いを感じながらゆっくりと散歩を楽しめます。

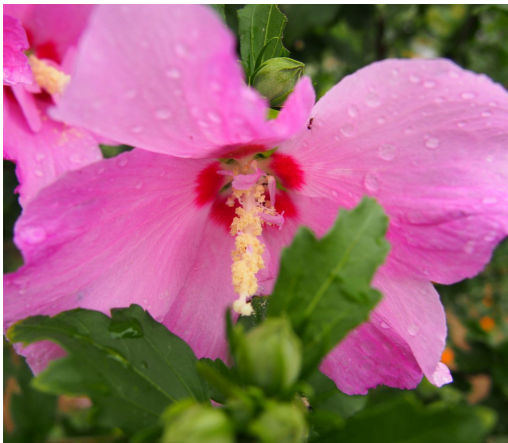
開業12周年記念コンサート
1階のホールで記念コンサートを開催しました。関西を中心に活動しているプログレグループ「JUGEN」にお越しいただき、カントリー、アイリッシュ、ジャズ、ブルース等の様々なジャンル



ボールウォーキングをしながらの中庭散歩



四季折々 春〜夏バージョン
グランガーデン福岡浄水では4月は桜、6月は紫陽花が満開となります。端午の節句には中庭で鯉のぼりが空を泳いでいます。運動をされながら眺められる紫陽花もまた美しいです。ご入居の皆さまに四季を楽しんでいただけるように努めています。



季節ごとにさまざまな花を楽しめます



夏の花も見頃
庭園には夏の花が多く栽培されています。極楽鳥花、芙蓉は露地植栽で越冬し、毎年、綺麗な花を楽しませてくれます。明るい春や落ち着いた秋とはまた異なる、賑やかな夏の花も季節に一層、彩を加えています。



演奏を楽しむご入居者さま

グランドピアノ
夕方にご入居者さまがグランドピアノの演奏をされます。美しい音色に誘われて、気が付けば囲まれていることもしばしば。一緒に歌われたり、音色を楽しまれたりされています。スタッフも聞こえてくる音色にうっとりしています。



「JUGEN」によるコンサート

ンルを融合させた音楽を演奏していただきました。半年ぶりのコンサートで皆さま大変喜んでおられました。



玄界灘の旬のお造りは絶品

多くのご入居者さまからご予約いただき、舌鼓を打たれました。

ご飯（宮若産ヒノヒカリ）
赤だし 香の物
玄界灘 旬のお造り五種盛り
季節のオードブル（筍の木の芽和え、貴黄卵の出汁巻き卵、旬魚の南蛮漬け、じゃがいもとほうれん草の薫り和え）

お楽しみメニュー

5月25日は、通常の食事以外にお楽しみメニューとして、「お刺身御膳」をご提供いたしました。



デザートのワゴンサービスも大盛況



スペシャルディナー
開業12周年を記念して、レストランではスペシャルディナーをご用意しました。デザートはワゴンサービスでもてなし。たくさんのご入居の皆さまに来店していただき「とても美味しかった。来年も楽しみ」と仰っていただけました。



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。



年2回の訓練で安心を守ります

防火防災訓練

当施設では年に2回消防署立ち会いのもと、防火防災訓練を実施しております。例年であればご入居者さまも一緒に実施するのですが、今回はコロナ感染予防のため社員だけの訓練とし、それぞれの役割、誘導手順等の確認を行いました。自衛消防としてそれぞれの社員に役割を分担し、有事の際には迅速に行動ができるよう訓練しています。また、館内に設置してある、消火器・補助散水栓の操作方法を学び、備蓄庫に保管してある備蓄品の再確認をいたしました。定期的な訓練を実施することで、社員の意識づけを徹底し、ご入居者の皆さまが安心して過ごしいただけるよう努めてまいります。

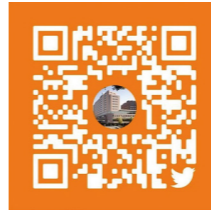
防火防災訓練



@Instagram



Facebook



Twitter



SNSははじめました！

1月から、グランガーデン熊本の魅力を多くの方に知っていただくことと、インスタグラム、フェイスブック、ツイッターを始めました。主に、日々の出来事や、館内の様子、周辺案内など発信しています。皆さまにご興味を持っていただけるような内容を発信できるように、これからも試行錯誤しながら、続けていきたいと思えます。皆さま！是非フォローをよろしく願います！



夜空を彩る大きな花火



桜島と芸術花火2022

花火と音楽を組み合わせた「桜島と芸術花火2022」が4月30日夜、鹿児島市のマリンポートかごしまで開催されました。この花火イベントは1,000人の市民ボランティアや10,000人の個人協賛、100以上の団体・企業の協力で運営され、桜島を背景に色とりどりの13,000発が夜空を彩り、約10,000人が堪能しました。グランガーデン鹿児島では屋上を開放し、ご入居者の皆さまに特等席で観覧していただきました。ご入居者のみの特権です。新型コロナウイルス収束と医療従事者への感謝の思いを込めた花火が夜空を鮮やかに彩りました。

桜島と芸術花火2022

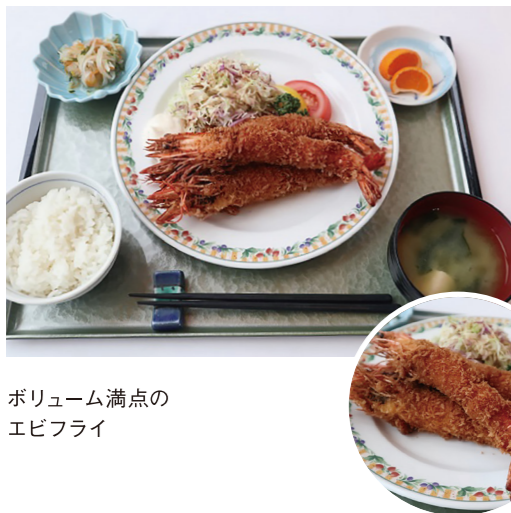


レストランから眺める桜とおいしいお弁当



春爛弁当でお花見

4月3日にレストランで「春爛弁当」をご用意いたしました。この日は天気も良く、外でもお花見をされている方がたくさんいらっしゃいました。ご入居者の皆さまには、レストランから満開の桜を眺めながらの「お花見」を楽しんでいただきました。いつもの定食とは違う「お弁当」は、ご入居者の皆さまにも好評で、いろいろなおかずの入ったお弁当を嬉しそうに召し上がっていらっしゃいました！



ボリューム満点のエビフライ

少し豪華な夕食

5月13日は、ご入居者さまから毎月ご好評いただいております《少し豪華な夕食》といたしました。前回も大好評だった大エビフライ(三尾!)をお楽しみいただきました。メニューは大エビフライ、三色なます・御飯・お味噌汁・フルーツです。とても大きなエビフライ、ボリューム満点です。皆さまペロッと完食されました。 「美味しーね！」と言葉にしながら召し上がっていただくことは良い栄養になるといいますので、ご入居者の皆さまがお元気でいらっしゃるの秘訣のひとつかもしれません。未だコロナ収束の目途が立たないため、黙食という毎日ではありますが、皆さまに喜んでいただけて嬉しです。次のレストランイベントもお楽しみに。

少し豪華な夕食



MCのみなさんと記念撮影

テレビに出演しました！

6月に初来館の方を対象にした見学会開催の告知のため、熊本のテレビ局「TKU」制作の番組「かたらんね」に出演しました。初めてのテレビ出演で、かなり緊張しましたが、MCの英太郎さんや本田さんに優しく助けていただきながら、何とか無事に告知することができました。ご入居者の皆さまからも「見たよー！」と声をかけていただくなど、嬉しい反響がありました。おかげさまで、見学会には多くのお申し込みがあり、ご参加いただいた方に当施設の良さを知っていただけたと思います。新型コロナウイルスの感染状況次第ですが、今後も見学会を開催予定です。皆さまのご参加、お待ちしております。

魅力再発見！ わが町の伝統文化

薩摩糸びな

素朴でありながら色彩豊かな雛人形は
今も昔も変わらない子を思う親の気持ちを伝える

一本の割り竹を首、その先につけられた麻糸を後ろに垂らし髪に見立てた雛人形「薩摩糸びな」は、江戸時代に生まれたとされる鹿児島県の郷土玩具です。現在は県指定伝統的工芸品に登録されています。顔も手足もなく、本体は紙でできており、カンピナ（紙雛、神雛）とも呼ばれる立雛の一種です。

戦前までは女の子が生まれた家に贈る習慣があり、桃の節句になると送られた糸びなをずらりと並べて飾ったという「薩摩糸びな」ですが、昭和初期に一度途絶え、近年復元されたそうです。今では糸びなを贈る習わしこそなくなりましたが、朱、緑、金泥などをつかった色彩はとても華やかで、昔も今も変わらない、子を思う親御さんの気持ちが伝わってくるようです。

シンプルな作りですが、和紙や布を重ねて作られる着物は豪華。重ね襟は何枚もの色の調和が美しく、着物は幅広の紙にさらびやかな「垂れ絵」が描かれています。かつてはこの部分に、義経千本桜の静御前と忠信、乙姫と浦島太郎、高砂の姫と翁など関連した男女がペアになった図柄が描かれ、その絵で女雛と男雛を区別していました。顔がないことかえってイメージが膨らみ、思い思いの表情を思い浮かべることが出来ます。素朴だからこそ絵柄の美しさも引き立ちます。

取材協力



小澤人形 新山禮子
TEL/FAX 099-226-0550



銘菓を辿れば歴史に出会う

砂糖文化を広めた長崎街道

第6回

「シユガールード」を巡る



鶏卵素麺

けいらんそうめん

取材協力
株式会社 元祖鶏卵素麺 松屋
<http://matsuya.fukuoka.jp>

砂糖文化を広めた長崎街道「シユガールード」を巡る旅の今回は、南蛮渡来のお菓子の中でもひとときわ、砂糖の甘みを味わえる「鶏卵素麺」をご紹介します。

「鶏卵素麺」は、その名の通り、素麺のよくな細くて長い姿を鮮やかな黄色で彩った和菓子。その起源は、ポルトガルから安土桃山時代の長崎へ伝えられた「Fios de Ovos / フイオス・デ・オヴォシユ」と呼ばれるお菓子が原型。日本語に訳すと「卵の糸」というポルトガル菓子は、見た目も鶏卵素麺そっくり。南蛮渡来のお菓子の多くが、長い年月の中で日本人の嗜好にあわせて味や形を変えられることが多いなか、この鶏卵素麺は当時から変わらない味と形を伝えてくれています。

現れました。菓子舗「松屋」の初代店主、松屋利右衛門氏です。初代利右衛門氏は、商用で長崎を訪れた折に中国人からその製法を学び、「鶏卵素麺」と名付けて広めたのです。時の藩主、黒田家三代の光之公にも献上。その美味しさをとても気に入った光之公は、黒田家の家紋である「藤巴」を商標にすることを許し、それ以来、松屋は代々黒田家の御用菓子商としても親しまれています。

明治期になると福岡の菓子屋はどこも鶏卵素麺を作るようになるまで広がり、昭和に入って松屋の鶏卵素麺は加賀の「長生殿」越後長岡の「越乃雪」とならんで日本三大銘菓と呼ばれるようになります。

鶏卵素麺に使われる素材は、卵黄と糖蜜のみ。余分なものは一切加えずに作りあげますが、この素麺のような形に仕上げるのは熟練の技が必要。和菓子職人が、昔ながらの製法で一つ一つ作りあげています。口当たりはしっとりしていて、卵の風味と上品な甘みが口に広がる。シユガールードを通して南蛮菓子が広がった往時をしのべる素朴な味わいです。



ほどよい大きさにカットして食べやすした「たばね」はお土産にも人気

※計6回にわたりお届けしてきましたシユガールードを巡るお菓子のご紹介は今回で終了し、次回からは、他の様々な銘菓とその歴史をご紹介します。どうぞお楽しみに。



鮮やかな山吹色に
ほどよく広がる卵の風味。
素朴な甘さが、
南蛮菓子伝来の時代へいざなう
鶏卵素麺。

新しい和菓子は数あれど、「懐かしい味を」と定期的にお買い求めされるファンが多いそう

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]

10月	イベント 秋の作品展	10月	イベント 秋の見学相談会
11月	イベント ロビーコンサート	12月	イベント クリスマスコンサート

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]

9月	イベント 秋の見学会	10月	イベント オータムコンサート
11月	イベント 文化祭	12月	イベント クリスマスコンサート

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]

8月	イベント 夏の見学会	8月	イベント 夏祭り
9月	イベント 長寿を祝う会	11月	イベント ボジョレーヌーボー

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]

8月	イベント 夏祭り	9月	イベント 買い物ツアー
10月	イベント コンサート	11月	イベント カラオケパーティー



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/>