

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

2023.summer
Vol.26



写真: 九電ヶアタウン



特集

季節の色や
香りに出会いに
植物園に出かけて
みませんか!



ごあいさつ 1

季節の色や香りに出会いに
植物園に出かけてみませんか! 2

“ギクッ”と急にやってくる!ぎっくり腰にご用心 5

わがとこ自慢 in九電ケアタウン 7

施設だより
グランガーデン福岡浄水 / 九電ケアタウン
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 花手箱 13

九州郷土菓子めぐり 鹿児島銘菓あくまき 14



(株)キューデン・グッドライフ
代表取締役社長
新開 明彦

もっと知りたい! 楽しみたい!植物のこと 季節の色や 香りに出会いに 植物園に出かけて みませんか!

2023年春からのNHKの連続テレビ小説「らんまん」では、日本を代表する高知県出身の植物学者・牧野富太郎さんの人生をモデルにした物語が展開されています。美しい草花の景色と共に展開するストーリーに、心癒されている方も多いのでは。

そんな植物の魅力を楽しめるスポットといえば「植物園」。一年中異なる景色が楽しめる最寄りの癒し場所へ、お出かけしてみませんか。



植物園写真:高知県立牧野植物園提供/植物図:高知県立牧野植物園所蔵

こんなポイントを抑えて植物園を楽しんでみませんか。

- 見るだけでなく香りなど五感をフル活用して楽しもう
- 温室の南国植物などは旅した気分で見学してみよう
- ワークショップや教室などに参加して植物に触れて癒されよう
- 気になる植物を調べて知識を増やしてみよう
- 季節毎の景色に全く異なる色、一年を通した違いを満喫しよう

― 新社長ごあいさつ ―

キューデン・グッドライフグループは、お客さまに充実したシニアライフをお送りいただくため、安心して快適な生活の場と高品質のサービスを提供するとともに、グループ一体となって安定した事業運営を行い、将来にわたり豊かな社会づくりに貢献します(基本理念より)

皆さま、始めまして。
このたび株式会社キューデン・グッドライフ代表取締役社長に就任いたしました新開明彦と申します。昭和58年に九電に入社し、宮崎県椎葉村にある上椎葉発電所を振り出しに、水力発電所や変電所の建設・維持・運用、電力系統の計画・運用などを担当する電力輸送部門や社内システム及び通信ネットワークを預かる情報通信部門で会社人生の大半を過ごしてきた技術屋です。以後、お見知りおきください。

当グループは、平成14年の「九電ケアタウン」オープン以降「グランガーデン熊本」「グランガーデン鹿児島」「グランガーデン福岡浄水」と全4施設を展開してきました。20年余りの長きにわたって事業を営んでこられたのは、ひとえにご入居者の皆さまとご家族の皆さま、グループを支えていただいている関係者の皆さまのご理解・ご協力によるものであり、従業員一同共々感謝申し上げますとともに、個人としては多くの方々の想いがこめられたグループ経営のバトンを引き継ぐことに重責を感じている次第です。

この数年間、皆さまに大変なご不便・不自由をおかけした新型コロナウイルス感染症が本年5月に5類に見直されたことを受け、各施設ではコロナ対策の緩和、久しぶりのイベント開催などコロナ禍以前の姿に向け取り組みを始めたところです。世間ではアフターコロナへの転換が進んでいます。今後は感染症対策に最大限留意しつつ、ご入居者の皆さまに安全かつ安心して暮らしていただけるよう諸施策に取り組んでまいります。

そのためには、今後は高齢化社会の進展に伴う介護職等の人材不足や介護報酬の抑制などが想定されますが、これら情勢変化に的確に対応し、更に長期にわたって安定して事業運営できるよう、経営の基本姿勢である「お客さま満足の向上」「快適で働きやすい職場づくり」「企業価値向上の実現」「公正な事業活動と地域社会への貢献」を目指して、従業員と力を合わせて取り組んでまいりますので、どうぞよろしくお願いたします。

フラワーパーク かごしま

鹿児島県薩摩半島最南端の長崎鼻の近くに位置し、温暖な気候と天然の松林に囲まれた地形をいかした世界各地の植物が楽しめる植物公園です。総面積36.5ヘクタールの広大な敷地に、南アフリカやオーストラリアなどの亜熱帯植物や温帯植物が植栽されています。



住所 鹿児島県指宿市山川岡見ヶ水1611番地
<https://www.fp-k.org/>

ロケーション抜群の植物園なので、開聞岳を背景にした花広場や、鹿児島湾(錦江湾)を一望できる展望回廊など、景色の雄大さも見どころのひとつです。



見どころ

- ・温室では熱帯植物や温帯植物にも出会える
- ・両サイドに壁がない開放感たっぷりのウインドスルーの屋内庭園は南国鹿児島ならではの

もう一歩足を伸ばすならここ 高知県立牧野植物園

「日本の植物分類学の父」と呼ばれる牧野富太郎博士にゆかりのある植物など3000種類以上が楽しめる高知県立牧野植物園。博士の業績や植物図など、魅力を紹介した展示も必見です。園内には、緑に囲まれたレストランやカフェもありゆっくり一日過ごせる環境です。オリジナルグッズが充実したショップもおすすめです。

住所 高知県高知市五台山4200-6
<https://www.makino.or.jp/>



肖像写真・植物園写真：高知県立牧野植物園提供／植物図：高知県立牧野植物園所蔵



グッドライフ施設周辺の植物園

さあ、出かけてみよう！



福岡市 動植物園

福岡市南公園の中にあり、動物園と隣接する植物園です。一人一花運動を展開する福岡市の拠点として2023年春にオープンしたのがポタニカルスクエアです。ホールやサロンでは参加型のイベントが開催されています。



住所 福岡市中央区小笹5丁目1番1号
<https://botanical-garden.city.fukuoka.lg.jp/>

見どころ

- ・約280種1,300株のバラが春と秋に咲き誇るバラ園は必見！
- ・温室はジャングルを再現していたり、ランが咲き誇っていたり南国気分満点。



珍しい熱帯の植物に会える温室や、花木園など様々なエリアがあるなかでも、特に人気なのはバラ園。約280種1,300株のバラが楽しめます。

熊本市動植物園

熊本市動植物園は、市内中心部からほど近い、市民のオアシス・江津湖のほとりにあります。園内には約120種・600頭の動物と約800種・5万点の植物が、訪れる人の心をいやしてくれます。

住所 熊本市東区健軍5-14-2
<https://www.ezooko.jp/>



秋の園内の見どころは、なんといっても15万本のコスモスが咲き誇る花畑！他にも四季咲きのバラや花壇の花々も見頃を迎えます。

見どころ

- ・植物ゾーンの「日本庭園」や「樹木見本園」は四季折々に美しい景色に出会える！
- ・温室の中に登場するナマケモノや鳥類の展示も人気



2 手首をつかんで体側を伸ばす [片側10秒/左右]

1 片方の脚を伸ばして腰を曲げる

まずは左脚を伸ばして右膝を曲げます。



2 手首をつかんで引っ張る

左手で右手首をつかみ、右腕を左足先の方へ引っ張ります。



3 脚をクロスして腰を捻じる [片側10秒/左右]

1 脚をクロスして右肘で左膝を押す

右足を左膝の横に持ってきます。



2 後ろを向いて腰を捻じる

左肘で右膝を押して腰を捻りながら顔を後方へ。腰や背中をしっかり伸ばします。



4 もう一度脚を伸ばして体を前に倒す [片側10秒/左右]

1、2、3のストレッチが終わったら最後にもう一度1のストレッチで仕上げましょう。



ゆっくり息を吐くの忘れずに

取材協力
『腰痛が消える!楽になる!かんたん10秒ストレッチ』
出版社/エクシア出版



痛みがなかなか引かない! そんなときは、他の病気が考えられることもあります。早めに病院を受診しましょう。

ぎくっ!と急にやってくる!
ぎくっ!と急にやってくる!

突然やってくる痛み!
ぎっくり腰になったときは、
まずどうすればいいの?

- ✓ あわてない!急がない!急に動かない!
しっかり深呼吸して腰まわりの緊張を緩めましょう。
- ✓ 痛みを感じる部分は冷やしてみよう!
冷たいタオルや氷枕などで冷やして痛みを和らげましょう。
- ✓ 痛みがとれたら日常生活に!
安静にしすぎることなくゆっくり動きはじめましょう。

重いものを持ち上げたり、姿勢を変えたりしたときに、急に感じる腰の強烈な痛み。いわゆる「ぎっくり腰」とよばれる症状を、経験したことがある人も多いのでは? 実は、ぎっくり腰というのは病名ではなく、痛みの通称です。例えば、朝起きたときに何もしないで起こるようなこともあり、その急な痛みは、驚きや気持ちのダメージも大きいと言われています。ぎっくり腰が起こる原因は、未だにはつきりわかっていないそうです。ただ、運動不足や座りっぱなしなどで腰のまわりが固まっていたり、少しずつたまった疲労などが原因で起こるケースもあるようです。ぎっくり腰への予防としては、普段から腰に負担をかけすぎないことや、毎日の体操習慣などで筋肉や関節を動きやすい状態にしておくことが大切です。

ぎっくり腰対策の4つのストレッチ

まずは安静にし、痛みが落ち着いてからトライしてみてください。

1 脚を伸ばして体を前に倒す [片側10秒/左右]

1 片方の脚を伸ばす

90度くらいに脚を開き、片方の脚を伸ばしもう一方を曲げます。



2 伸ばした脚の方に体を倒す

伸ばした脚の方向に気持ちいいところまで体をまっすぐ倒していきます。



ゆっくり息を吐きます

わがとこ自慢

2022年11月末に全国住み続けたい街ランキングで全国1位となった「福岡県福津市」。「生活ガイド.com調べ」九電ケアタウンはその南部、ウミガメが息をする福岡海岸近くに立地し、海に沈む夕日も楽しめる風光明媚な場所です。今回は、九電ケアタウンについて施設内外の自慢話を皆様にお届けします。

ピックアップ 1

味はもちろんサービスにも定評あり！

レストランの魅力とは

毎日の食を支えるレストラン所長 久野良祐さんと、栄養士の浦川聡子さんにお話を聞きました。



役割を教えてください。

浦川：まずは栄養価を考えながら私が毎日の献立を考えて、必要な食材を注しています。

久野：その献立を美味しく仕上げるのが、私の役割です。浦川：献立を考えるにあたっては、栄養価もとても大切ですが、美味しく食べてもらうために「楽しめるメニュー」を大事にしています。365日×3食の提供なので、できるだけメリハリがあつた方が楽しいですね。素材な家庭の味から、時には聞き慣れないような洋食メニューなども取り入れて、パリエーションを楽しんでいただいています。

久野：同じ食材でも、焼く、煮る、蒸すなどの調理法で全然違う味になります。また、提供の仕方にもこだわっています。「温かいものは温かく」などはレストランの基本です。他にもご入居者さまに食べやすいように、例えば根菜類などは少し煮炊きを強めて柔らかくするなど、工夫をしています。

ご入居者さまに人気のメニューを教えてください！

浦川：コロナ禍でなかなか外出できない時に提供した「紅葉弁当」はとても好評でした。もともとお花見弁当は提供していたのですが、少しでも旅気分を味わってもらおうと、秋にもつくってみました。

久野：地元福津の野菜や魚を楽しんでもらうために、月に1度、地産地消のお楽しみメニューを提供するイベントも企画しています。いつもより料金をアップしていますが、とても喜んでいただいています。地元の「道の駅むなかた」などで、採れたての新鮮な食材を仕入れています。



地産地消のお楽しみメニュー（イベント食）

浦川：食のイベントといえば、週替わりでいろんな味を提供する企画も開催しています。例えば、カレーやサンドイッチを、毎日アレンジを変えて昼食に提供する。こちらもありピーターの多い企画です。

みなさんの連携がとれている感じですね。

久野：栄養士の浦川さんとももちろんですが、ホールを担当しているスタッフとも「つくる側と同じ気持ちでサービスして欲しい」と、思いをひとつにしています。ご入居者さまから評価を得ているのであれば、そんな一帯感が伝わっているのかもしれない。

浦川：いい意見もたくさん寄せていただけるのですが、厳しい意見をいただくこともあります。その時は、スタッフみんなまでできるだけ早く共有して、改善するようにしています。

ピックアップ 2

広大な敷地に四季を通して花や緑があふれる癒しの庭園



約8,000坪の広大な敷地の真ん中にあるのが美しい花々に囲まれた大きな池です。ここには鯉も泳いでいて、日々の暮らしの癒やしのスポットになっています。



ピックアップ 3

ゴルフ練習場

バター・バンカー・アプローチが楽しめる



庭園の一角に設けられたゴルフ練習場は、ご入居者さまがいつでも気軽に練習できる場です。

ピックアップ 4

スカイラウンジ

玄界灘の夕日が絶景



入居者さま同士の交流の場としても使われています。

利用者さまの声

60歳からはじめたゴルフ。いつでも気軽に練習ができるのでスコアアップにつながっています。

花や池の鯉、野鳥との出会いを楽しみに、朝・夕の散歩を楽しんでいます。

ここで知り合ったご入居者さまと時々コースをご一緒することになって、つながりが広がっています。

スカイラウンジから見える夕日は最高で、心が癒されます。

九電ケアタウン周辺のオススメスポット

光の道でも話題

宮地嶽神社

全国に鎮座する宮地嶽神社の総本宮。古事記や日本書記にもその名が記されて、「開運の神」として信仰されています。某航空会社のCMでも登場した「光の道」は、1年のうち、2月と10月だけ出会える感動的な光景です。



提供：一般社団法人ひかりのみちDMO福津

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。



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、地元まつわるイベントなども開催しています。



開業記念コンサート

グランガーデン福岡浄水は、5月1日
で開業13周年を迎えることができました。
13周年を記念して開業記念コンサ
ートを開催しました。ピアノ、ドラム、ボー
カルの美しいハーモニーがホール全体に
響き渡って心地よい時間が広がりました。
会場では「上を向いて歩こう」や
「ムーンリバー」などの名曲を演奏して
いただきました。



ホールに響き渡るハーモニー

マジックショー＆ バリトンコンサート

九州国際フェスティバルなどに出演さ
れているマジシャン水野翔さんと、オペ
ラなど幅広く活躍されているバリトン歌
手塙翔平さんをお招きしてマジック
ショー＆バリトンコンサートを開催しま
した。異色のコラボレーションに会場は
大盛り上がり。ご入居者の皆さまも大変
楽しんでいました。

ケアタウン庭園内果樹園

春になるとケアタウンの庭園で栽培さ
れている樹木に果実が付き始めます。ケ
アタウンには杏をはじめ、桃や梅、りん
ごや柿、枇杷などがあり、花や実で季節
を感じさせてくれます。熟れた杏か
らジャムを作るスタッフもいますが、落
ちてしまった杏の掃除はこの季節、ケア
タウンの風物詩となっています。



樹木に付いた果実と杏の掃除風景

焼き立てパンの販売

柔らかなフワフワな食パンが人気の、
福岡市南区にお店をかまえる「ロッサガ
レージ」にお越しいただき、焼き立てパ
ンを販売いたしました。プレーンな食パ
ン以外にも、レーズンやくるみなどが
入ったミニ食パンや、菓子パン、調理パ
ンもあり、ご入居者の皆さまからもとて
も美味しいと評判です。



さまざまな味が楽しめるフワフワなパン



マジックを楽しまれるご入居の皆さま

新緑に包まれたケアタウン

春から夏にかけて光合成に適した季節
を迎え、木々は新しい葉をつけます。若
い葉はまだ葉緑体が完成されていないの
で、緑が薄く鮮やかに見えるそうです。
大地からのパワーと木々の力強い生命力
を感じています。ケアタウンの庭園も、
芝が深くなってきたこともあり一面に緑
が広がっています。



一面に広がる緑

フレッシュフラワーマルシェ

「グロー・ザ・メアリー フラワー
スタジオ」による新鮮な季節のお花の
販売会を開催しました。そのまま花瓶
に挿していただけるようスタイリッシュ
な組み合わせになっており、色とりどり
のお花が並んでいました。



季節のお花で日常に彩りを

SNSはじめました

ケアタウンでは2023年4月よりイ
ンスタグラムとYouTubeを開設し、
SNSを始めました。ゆるーく、やっ
ておりますので、興味があるかたは是非、
訪問ください。また、「マターポート」と
いう最新の撮影技術を使って、ケアタウ
ンをバーチャルで散歩や見学が出来るよ
うになりました。庭園を歩いたり、大浴
場に行ってみたり、もちろん居室の中
の様子も体験出来ます。3Dモデルによる
空間移動を体験してみてください。

QRコードを読み込んでいただくと3Dバーチャル散歩が体験できます。

庭園からエントランス共用部まで



お部屋紹介



YouTubeはこちら



Instagramはこちら
@kyuden_maya





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。



1日限定でオープンしたサーティワン☆グランガーデン支店

『カップアイス』で夏を先取り
介護棟では1日限り『サーティワン☆
グランガーデン支店』を開店いたしまし
た。
スタッフが選んだ人気6種類のアイス
を手作りメニュー表からお好きなお味を
選んでいただき、その場でトッピングも
楽しめるようにしました。
『これもあれも食べたいわ〜』とご入
居者の皆さまの笑顔。日頃食欲のない方
も『冷たくて美味しい』と食欲増進とな
り、『おかわり、ちょうだい』『もう満
腹だわ。ありがとう』と大反響。夏を先
取りする1日となりました。



民族楽器の演奏風景

3年ぶりのラウンジ
ミニコンサート
コロナ禍で、長い間自粛しておりまし
たコンサートを、約3年ぶりにミニコン
サートとして開催しました。
今回は、全国各地でライブ活動されて
いる『音の和music』の藤川潤司さ
んに、様々な国の珍しい民族楽器を使っ
た音楽を披露していただきました。楽器
について、一つ一つ説明いただきましたが
演奏されると、迫力のある音や不思議な
音色に、ご入居者の皆さまは聞き入っ
ておられました。最後は、やわらかな音色
の『カリンバ』を使い、「ふるさと」が
演奏されると皆さまが曲に合わせて歌わ
れ、とても楽しい時間となりました。
少しずつですが、今後もイベントを再
開していく予定です。ご入居者の皆さま
が楽しんで、笑顔になっていただければ
と思っています。



素晴らしい演奏を披露されたお二人
(ピアノ:室屋麗華さん、コントラバス:森田良平さん)

初夏コンサート
コロナ感染防止のため開催できなかつ
たプロ演奏者によるコンサートを3年ぶ
りに開催しました。
透き通ったピアノの音色、コントラバ
スの心にしみる重低音が響き渡り、『こ
んな時間がいままでも続いて欲しい、感
動しました』『平和で幸せな気持ちを味
わいました』などのお言葉をたくさんい
ただきました。
コンサート終了後には、楽器にふれた
り音を鳴らしたりと、コロナ禍では難し
かった人と人とのふれあいの素晴らしい
時間も広がりました。



支配人は運転手に、スタッフはバスガイドに

レストランイベント
スマイルホリデー
グランガーデン熊本レストランでは、
毎年度テーマを決めて、月1回イベント
メニューをご用意しております。今年度
のテーマは『バスツアー』で、全国の景
勝地の郷土料理や名産品を使用したメ
ニューをご用意します。
4月の長崎に始まり、栃木、青森、静
岡と、各地の美味しい名物を味わうこ
とができます。手作りリーフレットには
名物の紹介はもちろん、観光名所の紹介
も掲載されており、バスツアーの雰囲気
を満喫いただいています。支配人は運転
手、スタッフはバスガイドに扮して、皆
さまにも楽しんでいただきました。



森林鶏のソテー 焦がしバターソース

少し豪華な夕食
ご入居者の皆さまから毎回ご好評をい
ただいております。少し豪華な夕食企
画。
今回は『森林鶏のソテー 焦がしバ
ターソース』をお楽しみいただきました。
た。宮崎県産の森林鶏を使用し、バルサ
ミコが添えられたオシャレなディナーで
す。
『豪華だわ。高級レストランのよう
ね』『見ていただけで幸せ。食べても幸
せね』などの声をいただきご入居者の皆
さまに喜んでいただきました。
レストランでは食の楽しみを大切に、
これからもバランスのとれた美味しいメ
ニュー作りに取り組んでまいります。



遠嶋和之さんによる演奏

介護イベント..
サックスソロコンサート
介護フロアでもイベントを再開し、ミ
ニコンサートを行いました。今回お越し
いただいたのは、平日は教師でありなが
ら『土日ミュージシャン』として熊本県
内で演奏活動するサックス奏者の遠嶋和
之さん。介護フロアでは、月に1回、ス
タッフの弾き語りに合わせて一緒に歌を
楽しむ『歌声喫茶』や、日頃から音楽プ
レイヤーなどで音楽を楽しむ方が多くい
らっしゃいますが、いつもとは違うサッ
クスの生演奏に、ご入居者の皆さまも笑
顔で拍手をしながら耳を傾けておられ
ました。
美空ひばりの『愛燦燦』や『川の流
れのように』など、ご入居者の皆さまにも
なじみのあるメロデーでは、感動で涙を
流される方もいらっしゃいました。

魅力再発見！
わが町の伝統文化

花手箱



平安の都の栄華を偲ぶ色鮮やかな宝箱

和食弁当とのコラボなど、様々な新しい展開もみせています。平安時代の人々が京の都の栄華を偲んで、都の暮らしを懐かしみながらつくりはじめたと伝えられている花手箱は、昔も今も変わらず手に取る人に元気を与えているようです。



つくり手、住岡郷土玩具製作所による作品。

鮮やかな色彩が特徴の郷土玩具「花手箱」は、熊本県の南に位置する人吉地方で主につくられてきました。モミ・ヒノキ・杉などの板でつくられた木箱は、木肌を白く塗ったものや木目を生かしたもののなどがあり、その上に赤や緑で椿の花が描かれています。昔は女の子用の宝箱として、おはじきを入れたり、お手玉を入れたりと大切に使われていたそうです。花手箱の起源は今から800年以上前、平安時代までさかのぼります。時の権力者である平清盛が自ら肥後国司となり、直轄地とするなど、当時の熊本は平家との繋がりが強かったといわれています。その後、権力をほしのままにした平家もやがて源平の争いに敗れることになり、そして、平家方が落ちのび、身を隠したとされる落人の地の一つが、肥後国の人吉球磨地方でした。平家方の女性たちも夫や恋人を追って都を離れて肥後まで来たのだそう。そのようにして都から肥後国の人吉球磨地方に逃れた平家の落人が、生活のためにつくりはじめたと伝えられている木工玩具のひとつが「花手箱」なのです。

花手箱は熊本の伝統工芸品として、一つ一つ手作りし、手描きでつくられています。また、熊本県PRキャラクターくまモンなどのキャラクターとのコラボや、

取材協力



熊本県伝統工芸館

「観て」「触れて」「知って」今の暮らしと伝統工芸をつなぐ場所。館内の常設ショップで花手箱も販売中

住 〒860-0001 熊本県熊本市中央区千葉城町3-35
URL <https://kumamoto-kougeikan.jp>

その味に歴史あり、風土の恵みあり

九州郷土菓子めぐり

鹿児島銘菓 あくまき

竹の皮の包みを開くと、中から出てくるのはぷるんとした茶色のかたまり。見かけからするとまるで羊羹のようですが、そのまま食べてもほぼ無味で、羊羹とは全くことなる味わいのお菓子が「あくまき」です。漢字で書くと「灰汁巻き」と書く通り、灰汁を使って独特な作り方をします。灰汁とは、檜の木や竹を燃やした灰に熱湯を混ぜてこしたものです。

作り方は、もち米を灰汁に浸し、さらにそのもち米を孟宗竹の皮で包み、灰汁水で煮込んでいきます。そうすることで、もち米の繊維がやわらかくなり、独特のぷるんとした食感が出来上がります。実は、灰汁には雑菌の繁殖を抑える効果があるため、長期保存が可能なお菓子でもあります。

あくまきの起源には諸説ありますが、そのひとつで伝えられていることに安土桃山時代の関ヶ原の戦いの際に、鹿児島藩主の島津義弘公が「日持ちする兵糧として持参した」という逸話があります。また、明治維新を支えた鹿児島島の豪傑、西郷隆盛も西南戦争の際に、保存食として持参したそう。これをきっかけに、薩摩では男の子がたくましく成長するようにと、

端午の節句に広く食べられるようになり、鹿児島で「ちまき」と言えばこのあくまきのことを指すのだそうです。

家庭でつくられることも多く、端午の節句の季節が近くなると、あくまきだけでなく、もち米や灰汁、竹皮を販売するお店も多く見かけます。

食べ方は、食べやすい大きさに切り、砂糖やきなこ、黒蜜やはちみつをかけて味わうのが一般的です。また、甘いものが苦手ならば、醤油や大根おろしなどで食べてみるのにおすすめ。ひと味加えることで、ぷるぷるの食感がより一層引き立つ、クセになる素朴な味わいです。



あくまきは、包丁で切ると刃の部分がベトリしてしまうので糸や灰汁巻きを包んでいた竹の紐を使うのがコツ。あくまきの下にくぐらせ結ぶように切ってみましょう。

高温多湿でも保存ができて
美味しく味わえる
先人の知恵が生み出した
保存食「あくまき」



取材協力

かごしま特産品市場 かご市

鹿児島県商工会連合会が運営する
鹿児島の特産品アンテナショップ。

住 〒892-0842 鹿児島市東千石町15-21
URL <https://official.kagoichi.com>

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]

8月	イベント 夏祭り	9月	イベント 敬老御膳
10月	イベント 栄養セミナー	11月	イベント 文化祭

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 夏の見学相談会	8月	イベント 夏祭り
9月	イベント 長寿を祝う会	10月	イベント ラウンジコンサート

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