

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

2025.winter
Vol.29



写真: グランガーデン鹿児島



特集

『九州仏像探訪』
心に響く
祈りの姿を巡る旅



グッドライフ

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 彦一こま	13
手土産によし、おやつによしの地元自慢おやつ	
唐芋レアケーキ	14

「旅」で人生に刺激を!

前号では、足の健康維持には歩くことが大切だと申し上げましたが、歩いていらっしゃいますか。

今回は「歩く」→「遠くに行く」→「旅をする」という流れで若干強引ではあります。が、「旅」をテーマにお話ししたいと思います。私の経験に基づく話となりますので、独断と偏見に満ちたものになると思いますが、ご容赦ください。

「旅をする」ということは「非日常を味わいに行く」と言い換えてもいいかもしれません。国内においても北と南では風習や文化が大きく異なり、非日常を味わうことはできますが、海外においてはその比ではないのではないかとうか。

これまで公私あわせて10数か国を訪問しました。グランドキヤニオンやカナダディアンロッキーなどの大自然に感動し、果物の王様ドリアン（新鮮なものは美味しいですが、ゲップすると臭いで吐きそうになります）や女王のマンゴースチン（これは本当に美味しいです）、クラムチャウダー（ボストンのは最高です）など、本場ならではのものを味わい、アユタヤ王朝の遺跡群（タイの仏像は唇が厚めで顔が細長いなど本誌特集ページで掲載の日本の仏像とは顔立ちが違います）、ローマ帝国の遺構や、ローマの休日で有名なスペイン広場（現在、飲食は禁止されていますのでアン王女のように階段に座ってジェラートは食べられません）などの名所旧跡で歴史に思いを馳せ、スミソニアン博物館やメトロポリタン美術館などの貴重な文化遺産に感銘を受け、ブロードウェイのミュージカルの舞台（レ・ミゼラブルは3回観ました）を堪能する等々、書物などからの知識しかなかった自然や建造物、美術品を直接観たり、国内ではまず食べられない食べ物や料理を本場で味わったりと様々な体験をしました。日常生活においては、米国では本物のハロウインやクリスマス、タイでは水かけ祭りなど様々な催しものを現地の人たちと楽しみました。どれも新鮮な驚きの連続で、忘れられない思い出となるとともに

ここまで書いてきて、また刺激を求めて旅をしたくなってしまった。私と同様、お尻がむずむずしてきた方もいらっしゃるのではないかでしょうか。もちろん、ご自身が旅をすることがご無理な方もいらっしゃるでしょう。しかし諦めることはできません。テレビやユーチューブなどで多くの旅番組や動画が観られますので、それらを通じて間接的に体験し、名産品を取り寄せて自宅で楽しむなどされてはいかがでしょうか。私もヒマラヤやアマゾンなど自分が行けそうもないところは動画や映画などで楽しんでいます。

直接的にしろ、間接的にしろ、大切なことは「旅」によって刺激を得ることだと思います。身体に負担をかけない範囲で旅に出かけましょう。

未知なる世界があなたを待っていますよ。



(株)キューデン・グッドライフ
代表取締役社長
新開 明彦

異なる風習や文化に触れることで視野を広げることができますように思います。

また、様々な人種との交流を通じて世界には多様な価値観があることも肌感覚で知ることができます。中でも驚いたのはタイのある会社の中で、目の前を薄化粧した男性が腰をしならせながら歩いていたのを見た時です。スタッフに聞くと彼は所謂ニューエイジであり、存在は特別なことではなく、社会的に認知されているとのことでした。更に、日本では仕事上のミスは次のお客さまに波及しないよう職場で共有しますが、自分のミスは隠す傾向があるようでした。この時、自分の中にある「当たり前(常識)」が世界では「当たり前ではない」、自分がいかに日本の価値観でものごとを判断してきたかということに気付かされました。このような経験のお陰か、その後の人生でどのような人が目の前に現れても、まずは相手を理解し受け入れる努力をする様になつたと思います。

ここまで書いてきて、また刺激を求めて旅をしたくなってしまった。私と同様、お尻がむずむずしてきた方もいらっしゃるのではないかでしょうか。もちろん、ご自身が旅をすることがご無理な方もいらっしゃるでしょう。しかし諦めることはできません。テレビやユーチューブなどで多くの旅番組や動画が観られますので、それらを通じて間接的に体験し、名産品を取り寄せて自宅で楽しむなどされてはいかがでしょうか。私もヒマラヤやアマゾンなど自分が行けそうもないところは動画や映画などで楽しんでいます。

直接的にしろ、間接的にしろ、大切なことは「旅」によって刺激を得ることだと思います。身体に負担をかけない範囲で旅に出かけましょう。

未知なる世界があなたを待っていますよ。



(株)キューデン・グッドライフ
代表取締役社長
新開 明彦

九州仏像探訪

くにに響く祈りの姿を巡る旅



摩塔の仏像には中国大陸からの影響が反映されています。また、觀世音寺の木造十一面觀音立像には地元の伝統が感じられる独特的の風格があります。

福岡平野をはじめとする九州北部は、古くから大陸との交流が盛んだったため、仏教や仏像が他の地域よりも早く伝わった可能性もあります。その歴史を解明するため、今も研究が続けられており、新たに発見も期待されています。

仏像といえば、奈良や京都のイメージが強いかもしれませんが、実は九州にもたくさんの古い仏像があることをご存じですか？これらの仏像は、日本の仏像史の中でも独自の魅力を持っています。その大きな特徴のひとつは、「都からの影響」や「大陸からの影響」に加え、「地域の伝統」が入り混じっているところです。

たとえば、平安時代初期の檀像や觀世音寺の丈六像には、都の文化の影響が強く見られます。また、薩

摩塔の仏像には中国大陸からの影響が反映されています。また、觀世音寺の木造十一面觀音立像には地元の伝統が感じられる独特的の風格があります。

福岡平野をはじめとする九州北部は、古くから大陸との交流が盛んだったため、仏教や仏像が他の地域よりも早く伝わった可能性もあります。その歴史を解明するため、今も研究が続けられており、新たに発見も期待されています。



觀世音寺 尊像群

かんぜおんじ

そんぞうぐん

西日本の仏教美術の粹と称される、5メートルを超える巨像の仏像群が楽しめるスポットです。寺社の講堂内に並ぶ巨像の姿は壯観で、多くの人々を魅了してきました。しかし、度重なる火災や台風の影響を受け、昭和の建築家である伊藤要太郎氏によって正倉院風の宝蔵が建設され、1959年には仏像の大部分が宝蔵に収蔵されました。平安時代から鎌倉時代にかけて造られた仏像のほか、石造の狛犬や舞楽面も安置されています。また、紫式部が著した『源氏物語』にも登場するなど、歴史に彩られた場所であり、現在も多く見学者で賑わっています。



1)日本最古の梵鐘が現存することでも知られる觀世音寺



2)仏像の多くが収蔵された宝蔵

觀世音寺

福岡県太宰府市觀世音寺5丁目6-1

年中無休

* 宝蔵開館時間: 9 ~ 17時
(入館は16時30分まで)

国指定
重要
文化財

木造馬頭觀音立像

国指定
重要
文化財

木造十一面觀音立像

国指定
重要
文化財

明言院 毘沙門天立像

熊本県八代市

みょうごいん

びしゃもんてんりゆうぞう

明言院
熊本県八代市興善寺町1819

明言院は江戸時代に再興された寺院で、この場所は、奈良から平安時代にかけての古代寺院跡（興善寺廃寺跡）とされています。境内にある収蔵庫には、平安時代後期に作られた木造の「毘沙門天立像」が安置されています。この毘沙門天像は、力強さと威厳を放つ彫刻で、美術的にも高く評価されています。開帳は春と秋の彼岸中日に行われ、地域の重要な文化財として多くの人々に親しまれています。

国指定
重要
文化財

水元神社 薩摩塔

鹿児島県南九州市

みずもとじんじゃ

さつまとう

水元神社は名水百選「清水の湧水」の水源地であり、水分神を祭神として信仰されています。創建年代は不明ですが、江戸時代の1715（正徳5）年に社殿改築の記録があります。以前は2体の仏像も祀られていたようですが、明治初めの廢仏毀釈で廃棄されました。

境内には市指定文化財「水元神社の薩摩塔」があります。昭和30年代に薩摩半島で複数確認され薩摩塔と名付けられており、中国の神仙思想が反映されたデザインとされ、六角形の台座の四面に四天王、壺型の塔身に如来が彫られており、現在は九州北部でも多く確認されています。

石材は中国の新江省産の「梅園石」とされています。

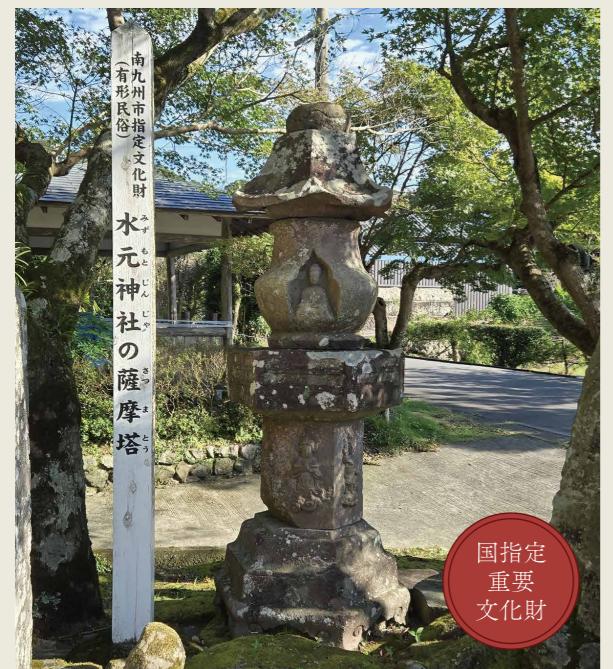


水元神社
鹿児島県
南九州市川辺町清水1343

国指定
重要
文化財

※ 廃仏毀釈(はいぶつきしゃく)とは

明治初めに神仏分離令が出された際、薩摩藩では藩主の菩提寺を含むすべての寺院が廃寺となり、僧侶は還俗し仏像や経典等は焼却されました。

国指定
重要
文化財国指定
重要
文化財

冬にぐっすり眠るためのひと工夫！

冬の寒い日も室温は18°C以上を心がけましょう

室内が寒くとも、寝具やパジャマだけを工夫して温かくして眠っていませんか？実は、これには注意が必要です！寝床の中が30°C以上に保たれていれば快眠できますが、布団の外との温度差が20°Cになると、ヒートショック（※）を起こす危険性があります。寒い冬でも、暖房や断熱製品を活用して部屋の温度を18°C以上に保ちましょう。

※ヒートショックとは……

寒暖差によって血圧が急上昇または急降下することによって、血管や心臓に大きな負担がかかる現象を指します。



冷え対策は万全に！おすすめは腹巻き

加齢により筋肉量が減ると、これまで感じなかった「冷え」を感じる方が増えてきます。眠りをこち良くする為には、全身の血行を良くしてお腹を温めることが大切です。内臓を温めることで、夜間のトイレの回数を減らす効果もあります。



冬の寝具は敷きパッドや敷布団にこだわって

冷たい空気は下にたまりやすいため、特に冬は敷きパッド選びが重要です。最近では、保温性の高い敷きパッドが多く販売されているので、暖かさを重視して選ぶと良いでしょう。毛布を敷いたり、布団を二枚重ねにして、熱を逃さない工夫も効果的です。また、寝ている間にはコップ1杯分の汗をかくと言われています。暑がりの方は、吸水性や速乾性に優れたものを選ぶ事をおすすめします。



〈取材協力〉



参考図書
『眠りのさじ加減
65歳からのやさしい睡眠法』
著：三橋美穂 出版社：青志社刊より

シニア世代の眠りの悩みを解決するQ&Aなど他にも「質の良い睡眠」を手にいれるヒントが満載

冬の朝でも目覚め快適！

シニア世代におすすめ快眠のためのひと工夫

年齢を重ねると必要な睡眠時間が短くなると言われています。

日中の活動量が減少したり、睡眠と深く関わるホルモンの分泌が低下したりすることは、老眼などと同様に、自然な加齢による変化のひとつといえるでしょう。

短い睡眠時間だからこそ大切にしたいのが「睡眠の質」です。

今回は、快眠セラピスト・三橋美穂さん著の『眠りのさじ加減 65歳からのやさしい睡眠法』から、睡眠の質を高めるポイントと、寒い冬にぐっすり眠るためのコツをご紹介します。

朝食でしっかりタンパク質をとりましょう

眠りをサポートするメラトニンの分泌を高める成分として注目されているのが「トリプトファン」です。これは、豆腐や味噌、納豆などの大豆製品や、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品に多く含まれています。朝食にはトリプトファンを含むタンパク質をしっかりと摂ることをおすすめします。

快眠のために取り入れたい日々のひと工夫！



睡眠リズムの乱れは時差ボケに！？

日によって寝る時間や起きる時間が異なる方はいませんか？自由な時間を楽しむのは良いことですが、気を付けないと体内時計が乱れる原因になります。睡眠リズムの乱れは、体に時差ボケのような状態を引き起こし、だるさや頭の重さなど、さまざまな不調を招いてしまいます。健康寿命を延ばすためにも、規則正しい生活をすることが大切です。



太陽光を浴びてウォーキング

太陽光を浴びると、質の良い睡眠につながることをご存知ですか？太陽光を浴びることで分泌されるセロトニンは、夜になると睡眠をサポートするメラトニンに変わります。10代をピークに減少するメラトニンは、50代以降では10代の約10分の1になると言われています。だからこそ、特にシニア世代は日の光をしっかりと浴びるウォーキングなどを日常的に取り入れましょう。

スタッフの小宮路さんは、手芸のスキルを活かしてさまざまな手作り品を手掛けているそうですね。

手芸を通してご入居者の皆さまとの交流も広がっているそうですね。

日々の暮らしを支える生活サービス部の 心をこめたサポートが生む安心感

グランガーデン鹿児島の「生活サービス部」は、毎日の暮らしをサポートする大切な役割を担っています。ご入居者とのふれあいを大切にし、困ったことやちょっとしたお願いに、親身に対応しています。トラブルの解決から、スタッフの特技を通じた交流まで、さまざまな活動を通じて、ご入居者との絆を深めています。スタッフがどのように信頼を築き、温かい笑顔を生み出しているのか、その魅力をご紹介します。

「生活サービス部」の業務とは?



生活サービス部のメンバーとご入居者
左から松鶴さん、大坪さま、慶田さま、川原さん、千葉さん、潮崎さん

小宮路 生活サービス部は主にご入居者対応を担当する部署です。病院への付き添いをはじめ、「困ったこと」に幅広く対応しています。たとえば、「トイレが詰まつた」や「家具を移動したい」といったご相談を受けることもあります。その際はお部屋にお伺いし、対応させていただけます。

川原 暮らしにまつわるトラブル全般を生活サービス部が対応しています。生活に直結するため、迅速な対応がとても大切だと感じています。

「手芸に取り組む」魅力とは?

大坪さま あれは2年前の誕生日に、お世話になつた方からいただいた花束でした。香りも色も華やかで素敵だったのに、フロントに飾つていただいていましたが、長く飾つているうちに少しづつ劣化してしまいました。

小宮路 ソープフラワーはどうしても時間とともに形が崩れやすいので、一度リメイクすればもとと長く楽しめると思い、お花を再利用して2種類の新しい作品を作りました。

大坪さま 私には思いつかないようなデザインで、まるで別の作品のようでした。形を変えて再びフロントに飾つていただきながら嬉しいです。

慶田さま クリスマス前にはクリスマス飾りを作るワークショップを開催してくださいました。

大坪さま 作品をきっかけに、こうして会話が弾むのも本当に楽しいですね。

大坪さま ご入居者から見て、生活サービス部のスタッフはどのような存在ですか?

慶田さま 和気あいあいとお話しできる時間が、一番楽しいですね。私のモットーは「楽しく健康に過ごすこと」なのですが、ここではそれが実現できています。



と感じます。だからこそ、「入居してよかったです」と心から思っています。どんなに忙しくしていても、ここに戻つてくるとホッとします。「ただいま」っていう感じで、心から落ち着けます。

大坪さま 日頃のちょっととしたことでも気軽にお話しできる環境があるのが、本当にありがたいですね。

小宮路 そうおっしゃつていただけると、本当に嬉しいです。

千葉 昨年のクリスマスに作つてもほつたリースは、大変好評でしたね。喜んでいただけて、嬉しかったです。

川原 私がミシンを持ち込んでからは、日常業務の合間に手芸をお願いする機会が増えました。季節ごとに飾りも、小宮路さんにお願いしています。

小宮路 大きな箱2つ分ものリボンをいたしました。施設内の飾りだけで使うのはもつたないと思い、慶田さまにも一つ作品を作つて差し上げました。

慶田さま ちょうど私の誕生日が近かつたのですが、小宮路さんが作つてくれました。施設内の飾りだけでも使う時間が経つにつれて少しづつ色が変わり、形も崩れてしまつて…。



リボンを活かしたリースがクリスマスを彩りました

小宮路 学生時代に家政を学んだことがあり、その技術を活かして折り紙の飾りや干支の編みぐみを作つています。

慶田さま 本当に素敵に仕上がって驚きました! 私自身、以前はリボンを使って作ったものなんです。



慶田さま 実は、昨年のクリスマスリースは、ご入居者の慶田さまからいただいた!



スタッフ全員のアイデアを詰め込んだ手作りツールポーチ

仕事の効率を支える オリジナル「ツールポーチ」

現場で動き回るスタッフにとって、使いやすい道具は欠かせません。そんな中、小宮路さんが作つた「ツールポーチ」が活躍しているそうです。これまでにはポケットにペンや小物を詰め込むため、見た目が気になつたり、物を落としてしまい不便さを感じていたとのこと。そこで「ポケットが多いと便利」「ベルトでもショルダーでも使えるといい」といった意見を取り入れ、さまざまな使い方に合わせられるデザインに仕上げたそうです。

さらに、社用電話用のストラップも色違いで作成。首から下げるとき回る際にぶつけてしまう可能性があるため、ポーチに収納するスタイルに落ち着きました。こうした工夫が、日々の業務を円滑に進める助けになつていています。

ご入居者の方に演奏いただく「オカリナ演奏会」を開催しました。演奏していただいた方は、オカリナをご趣味とされており、約300曲もの演奏ができるそうです。今回は四季の曲を中心14曲演奏をしていただきました。参加された皆さまも曲に合わせて一緒に歌ったり、とても楽しめられておりました。また是非開催したいと思います。



gran garden fukuoka junsei

閑静な住宅街にあるgran garden fukuoka junsei。
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感じることができます。
また、地元にまつわるイベントなども開催しています。



新鮮な魚を使用した刺身定食

創立記念日

10月1日はケアタウンの創立記念日となりました。当日のご夕食には特別なお食事をご用意します。今回は新鮮な魚を使用した刺身定食でした。玄界灘に面した福津市は、特に天然真鯛の漁場に恵まれ、質のいい鯛が水揚げされる場所として知られています。ご提供できる季節は限られていますが、事前にお申込みいただけますと、通常のメニューの他に新鮮な魚をご提供することが可能です。福津の地酒と一緒にいかがでしょうか。



多彩な作品が並ぶ展示風景



ケアタウン文化祭

ケアタウンでは毎年、11月に文化祭を開催しています。1週間に渡り、コンサートやセミナーなど、様々な文化的イベントの展示を行っています。皆さまの作品はハンドクラフトの織物や絵画、陶芸、生花など多岐に渡ります。また、毎日のように撮っていたいたケアタウンに咲く花々の写真を、スライドにて放映しています。



福津市長による表彰状授与のご様子

百寿のお祝い

原崎福津市長が、ご入居者の100歳のお祝いにお越しになられました。今年九電ケアタウンには100歳のご長寿となられるご入居者が3名様いらっしゃいます。その内の1名の方は福津市より内閣総理大臣、福岡県知事、福津市長、それぞれより立派な表彰状と記念品をいただきました。原崎市長より直接表彰状と記念品をお受け取りになり、ご入居者も喜んでおられました。これからもお元気で！おめでとうございます。

「インカニヤン」による南米コンサートを開催しました。南米の楽器を使って懐かしの日本の曲も演奏していただきました。和胡とのコラボレーションもあり、とてもきれいな音色がホール全体に響き渡っていました。



オカリナで14曲演奏していただきました

秋のバスハイク

今回のバスハイクは福岡県八女方面に行きました。午前中は産直のお店で買い物を楽しみ、昼食は「NIPPONIA HOTEL八女福島商家町」でフレンチのコース料理をご堪能していただきました。食事のあとは「清水寺本坊庭園」で紅葉をご覧いただきました。「清水寺本坊庭園」は室町時代に雪舟が造ったと伝えられる日本庭園です。紅葉の美しさはひとときわ見事でした。当日はお天氣にも恵まれて絶好のバスハイク日和となりました。



南米の楽器を使い演奏するインカニヤンの皆さん

11月のスペシャルディナー

11月のスペシャルメニューはボジョレー・ヌーボー解禁に合わせて、ワインに合うスペシャルディナーをご用意。メニューは中華前菜の盛合せ、グルメ風サラダ、フカヒレスープでメイン料理はフィレステーキでした。お酒を飲まれる方も、飲まれない方も一緒にお食事を楽しんでいらっしゃいました。「料理もワインもとても美味しいかったです。来年も楽しみにしていきます」との感想を多くいただきました。



清水寺本坊庭園の美しい紅葉

施設 だより

Goodlife News

お楽しみ交流会

年に一度、スタッフとご入居者の交流の場として企画している「お楽しみ交流会」を、4年ぶりに6月に開催いたしました。

この4年の間に新しくご入居いただいた方々や、お久しぶりにご参加いただいた方など、たくさんのご入居者にご参加いただき、とても楽しい会となりました。テーブルごとのチームに分かれてクイズ大会を行つたり、スタッフによるミニコンサートも披露！最後には皆さまお楽しみの抽選会を行い、大盛り上がり！皆さん、とても喜ばれています。

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。



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あり、スポーツ観戦やウォーキングにも最適です。



雪だるまの
お人形と
毛糸でできた
トム

クリスマス オーナメント作り

「わがとこ自慢」でご紹介させていた
だいている、当施設の生活サービス部ス
タッフ小宮路さんによる、クリスマス
オーナメント製作会を開催しました!!

『靴下で作る雪だるま』針も糸も使わな
い雪だるまの人形と『北欧の妖精トム
テ』北欧のサンタさんを温かみのある毛
じやの妖精「トムテ」を温かみのある毛
糸で作ってみました♪

トムテとは、もじやもじや髪を蓄え赤
い帽子を深くかぶった小さな妖精のこと
で元々は、スウェーデンなどで北欧の民
謡に登場する農家の守り神でした。
参加された皆さま思い思いに気持ちを
込めて作っていました。ご自身のため
に作られる方やお孫さんへプレゼントす
るために作られている方もいらっしゃ
いました！参加されたご入居者の皆さまは
楽しく製作に取り組まれ、「また開催して
ほしい！」「楽しかった！」などのお声
をいただきました♪

今後もご入居者の皆さまと交流を深
め、より親密で信頼できる関係を築いて
いきたいと思います。



それぞれの思いがこもった
オーナメントを作られました

介護棟 カフェレクリエーション

介護棟3階アクティビティラウンジで
カフェレクリエーションを開催しました
！！いつもは明るいアクティビティラウ
ンジの照明を調整し、音楽や紅葉がきれ
いな庭園や神社、お寺の動画を投影し、
カフェ風にアレンジ。美味しいスイーツ
やドリンクで心を癒していただきました。
た。城山ホテル鹿児島のケーキというこ
ともあり、ご入居者の皆さまは、大変喜
ばれ「また食べたい！」「美味しかった。」
など、とても好評でした♡



お出かけ気分でカフェタイムを満喫

車椅子再発見プロジェクト

施設スタッフ向けの車椅子シーティン
グ研修会が開催されました。

講師としてお招きした、理学療法士の
宇佐見将太さんは、車椅子エンジニア
リストです。エンジニアリストとは『伝道
師』という意味で、IT業界でよく使わ
れます。しかし、新しい職種、あるいはその役
割を担う専門人材のことで、車椅子に関
わる人たちの想いやシーティングの基本
知識など、最新の車椅子に関する情報と
共にお話いただきました。



実際に車椅子に座って体験

一般居室の夏祭りは、前回より少し規
模を拡大し、『フラダンス&ハワイアン
コンサート』をラウンジで開催。ゆつた
りとした動きながら華やかで品のあるフ
ラダンスや、ハワイアンアレンジのなじ
み深い曲を楽しんでいただきました。
レストランでは、『手打ちそば』や『天
ぷら盛り合わせ』、『つまり寿司』と豪華な
お楽しみ交流会



大盛り上がりのお楽しみ交流会

夏の思い出「夏祭り」

夏祭りコンサートを開催し、数々の名曲
に、皆さま聞き入つておられました。ま
た、お菓子のつかみ取りや、ボウリング大
会などを楽しんでいただき、スタッフお
手製のかき氷で涼んでいただきました！
冬にも様々なイベントを企画していま
す！そのご様子はまた次回のグッドライ
フでご案内致します。



華やかなフラダンスや食事を
楽しみました



お帰りなさい！

ビッグキヤニオンコンサート

「ビッグキヤニオン」は平成8年にプロ
のサックス奏者、千葉雄司先生を中心に
結成されたビッグバンドです。

熊本を中心演奏活動をされており、
グランガーデンでも過去3回ほどロビー
コンサートで演奏いただきました。

今回、4年ぶりに10月にお越しいただ
き、懐かしのメロディーや思わず身体を
動かしたくなるような音楽を演奏いた
きました！

最後は、『上を向いて歩こう』をご入居
者の皆さまにも合唱いただき、とても素
敵なアンサンブルとなりました。



懐かしい音楽で素敵なひとときを



介護居室での夏祭りの様子

彦 こ ま

置き物のように見えて実はこま。
彦一さんの“どんち”に負けない
ユニークな細工がぎっしり

熊本県に伝わる民話「彦一とんち話」は、知恵者の彦一さんがさまざまな相手をとんちで負かす軽妙な物語で、多くの人に親しまれています。の中でも特に有名なのが、「人を騙すタヌキも、彦一が相手だと手も足も出なかつた」という小話です。この話に登場するタヌキをモチーフにした創作民芸品が「彦一こま」です。

彦一こまは熊本県八代郡氷川町の郷土玩具で、昭和22年に誕生しました。すべてが手作りで、見た目は人形ですが、分解することで各部品がこまとして遊べる仕組みが特徴です。頭、胴、傘、尾、台を分けることで4つのこまとして楽しめます。

彦一こまのはじまりは、昭和初期に井芹勉さんがスイカやトマトなどの小さな野菜をモチーフに手回しこまを作り始めたことに遡ります。その技術を息子の井芹眞彦

さんが受け継ぎ、現在も大事に作り続けています。今ではタヌキ以外にも、おてもやんや龜、野菜や果物など、さまざまなモチーフのこまが制作されています。

九州の各地域には、福岡県のしょうぜんどんや大分県の吉四六さんなど、それぞれ親しまれているとんち話があり、今も地元の人々に愛されています。これからも、こうした民話を通じて九州の魅力をお伝えしていくべきだと思います。

彦一がある朝、畑の見廻りに行ってみると、自分の畑に石コロを一パイ投げこんだ。これを見た彦一「これは有難い。石肥三年といって三年は肥料を施らんでよい。馬糞はクソヤケと言って畑がやける。馬糞でなくてよかったです。」と繰り返し繰り返しわざと声を出して喜んで帰った。ところが翌朝其の畑に行ってみると、石ころは全部拾い上げ、其の代わり馬糞を一パイ施してある。彦一日く、「困った困った、折角石コロを入れて貢って喜んでいたら馬糞と入れかえてある。多分狸の仕業だろう。困ったことをしてくれた。」とわざと困った様子をして帰ったという。



取材協力

熊本県氷川町 宮原振興局 地域振興課 地域振興係

氷川町宮原振興局周辺では、国有形文化財に登録された氷川町まちづくり酒屋でコーヒー等を楽しめるほか、ソフトパンクホークス等で活躍された秋山幸二ギャラリーがありますので、ぜひ氷川町へお越しください。

〒869-4608
熊本県八代郡氷川町宮原栄久69番地
TEL 0965-62-2311(宮原振興局代表電話)
FAX 0965-62-4116
URL <https://www.town.hikawa.kumamoto.jp/>



代表的なタヌキこま



から
い
も

唐芋レアケーキ



手土産によし、
おやつによしの
地元自慢おやつ

シラス台地で育つた唐芋の
自然な甘さをいかしたスイーツ

唐芋とは、鹿児島での薩摩芋の呼び名です。唐芋は、もともとメキシコを中心とする熱帯アメリカ原産の植物で、日本には1600年頃、中国から琉球を経て伝わったと言われています。まずは薩摩(鹿児島)に広まり、その後、薩摩から江戸に伝わったことから、全国的には「薩摩芋」という名で親しまれています。鹿児島では、中国(唐)から伝わってきた芋ということで、唐芋と呼ばれています。ちなみに、農林水産省をはじめとする公共の書類関係では甘藷と表記されています。

実は鹿児島は、唐芋の生産量が全国一を誇っています。県の本土面積の約6割を覆っているシラス台地は、火山の噴火時に流れた火碎流や軽石、火山灰が堆積した地帶です。保水性に乏しく、肥沃な土壤を必要とする作物には向いていません。そこで、盛んに育てられたのが唐芋でした。水はけの良い土地を好み、暑さや日照りにも負けない唐芋は、ミネラルを豊富に含むシラスの土壌で元気に育っています。料理やスイーツで食べるほか、芋焼酎などでもお馴染みです。

そんな鹿児島名産の唐芋を素材に使ったスイーツの専門店が「フェスティバロ」

今回の
推薦者

グランガーデン鹿児島スタッフSさん！

おすすめポイント

スプーンでくつて口に入れると、口の中に広がるとろ~り食感がおすすめ！甘さ控えめで上品な味わいです。小さめで食べやすく、冷凍タイプなので、解凍時間を調整して自分好みの食感でも味わえるのも魅力です！



販売元

フェスティバロ <https://www.festibalo.co.jp/>

鹿児島の直営農場で栽培した唐芋を厳選し、保存料を使用せずに菓子作りをしている会社です。

です。食通のキャラビンアテンダントの口コミから「唐芋レアケーキ」に火がついて、人気商品となりました。江戸時代から唐芋栽培が盛んに行われている大隅半島に自社農園があり、さまざまな品種の唐芋を育てているそうです。自然豊かな環境で育てた素材をベースに、とろりとろける食感と唐芋の自然な甘さを活かしたスイーツは、幅広い世代に愛されています。