

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.summer
Vol.30



特集

文明開化とともに
花開いた
“あんぱん”の物語



ごあいさつ1

文明開化とともに花開いた“あんぱん”の物語
～時代を超えて愛される味～ 2

いきいき！ヘルシーライフ
バテない身体のためのちょっとした習慣5

わがとこ自慢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
侏儒どん 13

手土産によし、おやつによしの地元自慢おやつ
博多通りもん 14

熱中症にご注意を！

今号の「いきいき！ヘルシーライフ」では「夏バテ&秋バテ」対策特集していますが、今回はそれに関連して、私自身の体験から、命にかかわることもある「熱中症」についてお話ししたいと思います。

私は比較的体力には自信があり、真夏のゴルフでも特に体調を崩すことはなかったのですが、ここ数年は、7月のラウンド中に熱中症にかかるようになりました。最初の数ホールで「今日は汗の量がやけに多いな」と違和感を覚えはじめ、だんだんと目の前が白っぽくなり、顔を下げると頭を持ち上げるのがつらく、まっすぐ立つのも難しくなるのです。「命懸け」でやるものではありませんのでその時点でギブアップし、クラブハウスへ退避。幸い軽症で済んでいます。毎回その後には頭痛が続き、回復にも時間がかかります。年齢とともに「暑熱順化（暑さに体が慣れる力）」が落ちてきているのを実感しています。

「熱中症」という言葉は今では一般的ですが、私の子どもの頃は「日射病」や「熱射病」といった言葉が使われていたように記憶しています。しかし、これらの言葉では高温多湿な日本の気候で起こるさまざまな症状を説明しきれないことから、1990年代に「熱中症」という包括的な用語が生まれ、行政や医療の現場を通じて普及していったことです。

熱中症とは、高温多湿の環境下で体温調節がうまくいかず、体に異常をきたす状態のことです。めまい、立ちくらみ、倦怠感、頭痛、吐き気、筋肉のけいれん、ひどくなると意識障害にまで及ぶこともあります。特に高齢の方は体温調節機能が衰えているため、注意が必要です。

私もそうですが、「自分はまだまだ大丈夫」と思っている、知らず知らずのうちに体が暑さに負けてしまっているもの。そこで、日常の中で取り入れやすい熱中症対策をいくつかご紹介します。

こまめな水分補給、運動時には塩分の摂取も

・通気性が良く明るい色の服装を選ぶ（気分も上がります）

・日傘の活用（男性にもおすすめ、メンズ用もあります）

・室内の温度管理（エアコン・扇風機の積極的活用を）

・暑熱順化を意識（無理せず体を暑さに慣らす習慣付けを）

まずは何よりも水分補給です。のどが渇く前に、こまめに水を飲むことが重要です。特に高齢の方は、1日コップ6〜8杯を目安に意識して水分を摂りましょう。運動時は、汗と一緒に塩分も失われるため、スポーツドリンクの活用も効果的です。ちなみに「オーエスワン」という経口補水液は、体調が悪くなると不思議と美味しく感じるので、私の実体験では「おいしい」と感じたときはすでに危険信号です。すぐに涼しい場所で休みましょう。

次に、服装の工夫も必要です。通気性が良く、明るい色でゆったりとした服は、熱のこもりを防ぎます。また、ここ数年は男性用の日傘も進化しており、遮熱・遮光機能を備えたシンプルでデザインのものも多く、「男が日傘なんて」と思わずぜひ活用してみてください。

また、室内でも油断は禁物です。エアコンや扇風機をうまく活用し、室温は28度以下を保つのが理想です。「電気代がもったいない」と我慢して体調を崩しては元も子もありません。命を守るための冷房とさえ、適切に使ってください。

最後に、暑くなってくる前に「暑熱順化」を意識することも大切です。いきなり暑い中で活動するのではなく、朝夕の比較的涼しい時間帯に軽く散歩や体操をして、少しずつ体を暑さに慣らししていくことがポイントです。決して無理はせず、水分をとりながら行ってください。

毎年のように猛暑が続くなか、熱中症は他人事ではありません。自分の体調や生活スタイルに合った対策を無理なく取り入れて、この夏を快適かつ安全に過ごしましょう。そして元気に秋を迎えられるよう、皆さんと一緒にこの夏を乗り越えていきたいと思っています。



(株) キューデン・グッドライフ
代表取締役社長
新開 明彦

文明開化とともに花開いた “あんぱん”の物語 ～時代を超えて愛される味～

明治初期、西洋の文化や技術が急速に取り入れられ、社会制度や生活様式が大きく変わった「文明開化」の時代が幕を開けました。蒸気船が川を行き交い、ガス灯が夜の街を明るく照らし始め、人々の暮らしはめまぐるしく変化していきます。

そんな新しい時代の中で誕生したのが、「あんぱん」です。和の餡と洋のパンを組み合わせた新しい味――。

それを生み出したのは、「銀座木村屋」で知られる株式会社木村屋總本店。明治天皇に献上されたことをきっかけに話題となり、「文明開化の七道具」のひとつにも数えられるようになったといわれています。

郵便や写真絵と並んであんぱんがその一つとされるのは、少し意外に感じるかもしれません。しかし、そのやさしい甘さとふくよかな味わいが、当時の人々にとって驚きと感動をもたらしたことを物語る逸話です。

NHKの朝の連続テレビ小説『あんぱん』でも、当時の物語が描かれ、多くの人々に郷愁を呼び起こしました。

今ではすっかり当たり前になったこの味が、なぜこれほどまでに愛され続けているのか――。

そのルーツをたどってみると、どこか明治の風を感じることができるかもしれません。



「パン、パン、パン
木村屋パンを ごろうじろ 西洋仕込みの 本場もの 焼きたて 出来たて ほくほくの
木村屋パンを 召し上がれ 文明開化の味がして 寿命が延びる 初物 初物」
*木村屋の宣伝 街を練り歩く「チンドン屋」の様子

文明開化とともにやってきた

やさしい革新

西洋の食べ物であったパンが、日本の食卓で一般化したのは、明治初期の文明開化の時代でした。そのきっかけとなったのが、木村屋総本店が考案した『あんぱん』の存在だと言われています。文明開化は数多くの革新が起こった時代でしたが、木村屋のあんぱんは、日本の食文化において生まれた『やさしい革新』だったのです。

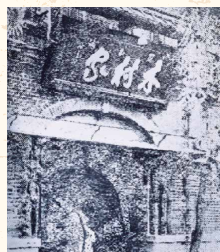
あんぱんの元祖 木村屋の味が完成

木村屋の創始者・木村安兵衛氏は、もともとパン職人ではありませんでした。茨城県出身の安兵衛氏は、東京府の授産所で事務として働いていた頃、長崎で西洋料理を学んだ二人の人物と出会い、パンづくりに興味を持つようになります。

パンの広がり可能性を感じた安兵衛氏は、1869（明治2）年に芝・日陰町で、木村屋の前身となる「文英堂」を創業します。その後、銀座への移転を経て、明治7年に次男の英三郎とともに『あんぱん』を考案します。当時、パンづくりにイーストが

まだ一般的ではなく、多くはホップを使って発酵させていました。しかしその食感は固く、あまり日本人の口には合いませんでした。そこで英三郎氏は、和の味覚に合う柔らかいパンを目指し、研究を重ねた末に「酒種酵母」を使った独自のパン生地を開発します。

この革新によって、しっとりとしたその生地にし餡を包んで焼き上げた『酒種あんぱん』が誕生。洋風のパンとは一線を画す、まさに和と洋の融合であるあんぱんは、瞬く間に大評判となりました。



明治初期の銀座木村屋

宣伝にもひと工夫

銀座の街がにぎわいを増すなか、木村屋は『あんぱん』の宣伝にもひと工夫を加えました。鹿鳴館時代の華やかな空気を反映し、楽隊を率いた「広目屋」と呼ばれる一団を、いち早く宣伝に活用したのです。チンドン屋のルーツともいわれる彼らの陽気なパフォーマンスはたちまち話題を呼び、木村屋の名は全国へと広がっていきました。

さらに明治20年には、この「広目屋」の様子が歌舞伎座・中嶋座の正月興行にも登場。初代市川猿之助や中村時蔵、中村寿三郎といった当時の名優たちが演じる舞台は大盛況となり、華やかなフィナーレを描いた錦絵が発売されるほどの人気を博しました。あんぱんは、庶民の味としてだけでなく、文化の一部としても深く根付いていったのです。

進化を続ける、 あんぱんの今

明治時代に誕生したあんぱんは、150年を超える時を経た今もなお、多くの人に親しまれています。定番のこしあん・つぶあんはもちろん、抹茶あんや白あん、栗あん、さらには生クリームやチーズを組み合わせた創作系まで……。あんぱんは今や、和菓子とも洋菓子とも異なる、『日本のパン』として独自の進化を遂げています。

小ぶりですぐに取りやすく、どこかほっとする甘さのあるあんぱんは、日々の暮らしにそっと寄り添いながら、地域や時代に応じてその姿を変えてきました。時代が移り変わっても、和と洋をつなぐ存在として、人々の好みに合わせて形を変えながら、変わらぬ親しみを集め続けています。



参考
木村屋総本店HPより
<https://www.kimuraya-sohonten.co.jp/ayumi>



ひと味違う、あんぱんの地元自慢！

ご当地あんぱん



冷やし純生あんぱん
隆勝堂
SANTA cafe Bakery

大正13年創業の和洋菓子店が贈る、新感覚の冷やして味わうあんぱん。北海道産小豆を使った自家製つぶ餡と、ミルクのコク豊かな生クリームを、しっとりふっくらなパン生地で包みました。和と洋が織りなす、とろけるような格別の美味しさです。



あんぱん
行徳パン

創業から変わらぬ製法で、多くのファンを魅了する行徳パンの看板商品。パン生地がぎゅっと詰まめられた、しっとり艶やかなあんこは、程よい甘さで香ばしい生地との相性も抜群。昔ながらの素朴で優しい味わいが、多くの人に愛され続けています。



かるかんあんぱん
はとやのぱん

鹿児島銘菓「かるかん」の趣をそのままに、パンとして仕立てた逸品。ふんわり甘めの生地であるごと贅沢に包まれています。自家製のつぶあんも、もちり食感のかるかんが織りなす優しい甘さ。和菓子とパンが融合した上品な味わいです。



明治天皇にも愛された 御前菓子へ

維新前、安兵衛氏は、剣術を通じて明治維新に大きな影響を与えた山岡鉄舟氏と親交がありました。明治天皇の侍従となった鉄舟氏は、銀座であんぱん作りに励む木村親子の味を試食することに。その上品な甘さと香り、酒種生地に餡を包む工夫に感銘を受け、あんぱんは御前菓子としてふさわしいと考え、木村屋のあんぱんを明治天皇に献上するよう進言します。そして、明治8年4月4日、献上が実現。特別に奈良・吉野から取り寄せた八重桜の花びらの塩漬をあしらった、季節感たっぷりのあんぱんを焼き上げました。

このあんぱんは明治天皇のお気に召し、とりわけ皇后陛下のお口にもよく合い、たいへん高い評価を受けたことで、一躍その名が全国に広まりました。この出来事にちなんで、4月4日は「アンパンの日」として制定されています。



「夏バテ & 秋バテ」を防ぐ生活の工夫

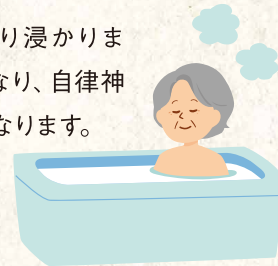
☑ 体を冷やしすぎない

冷房の効いた室内と外気との温度差が大きい夏は、知らず知らずのうちに体が冷えています。特に足元やお腹は冷やさないと、薄手の上着やレッグウォーマーで調整を。



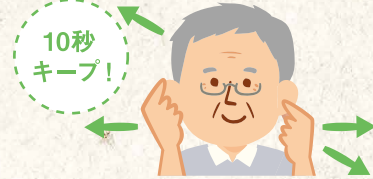
☑ お風呂で血行促進

ぬるめのお風呂にゆっくり浸かりましょう。全身の血流がよくなり、自律神経のバランスも整いやすくなります。

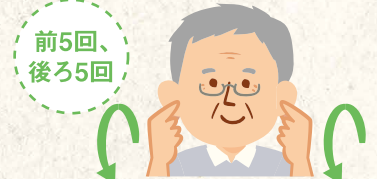


☑ 耳まわり・頭部をやさしくマッサージ

こめかみや耳のまわりを指先でやさしくほぐすと、血流が促されてスッキリ。気象病の予防にも効果的です。



10秒キープ！
耳水平伸ばし・斜め引っ張り
耳を持って水平に伸ばす。耳を斜めに引っ張る（逆方向も同様に）。



前5回、後ろ5回
耳回し
耳たぶを持って前後にゆっくり大きく回す（前に5回、後ろに5回）。

☑ 軽い運動と「汗をかく」習慣

ウォーキングやラジオ体操を朝夕の涼しい時間帯に無理なく続けることで、秋バテの予防にもなります。体調が整い、気持ちよく秋を迎えられますよ。



☑ 食事で内臓を労わる

夏はつつい冷たいものを摂りすぎて内臓も弱りがちです。温かいスープや根菜料理などを摂って内からやさしくいたわりましょう。体を内側から温めることで、秋バテ予防にもつながります。



無理をしすぎない心がけも大切です

気候の変化に加え、夏の疲れや秋の台風による気圧の変動は、知らず知らずのうちに心にも負担をかけてしまいます。予定を詰め込みすぎず、7～8割くらいの力で「ほどほどに」過ごすことが、元気に過ごすためのコツ。疲れを感じたときは、無理をせず、しっかりと休んで自分をいたわる時間を持ちましょう。夏の疲れを秋に持ち越さないよう、日頃から血行促進や自律神経のバランスに気を配ってください。暑さと涼しさが入り混じるこの季節を、心地よく過ごしてください。

参考文献

『気象病ハンドブック』

著：せたがや内科・神経内科クリニック
久手堅 司
出版社：誠文堂新光社



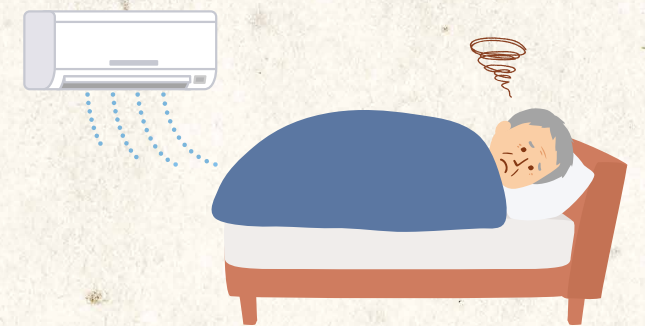
夏のダメージ、秋にひびく前に！ バテない身体のための ちよつとした習慣

厳しい暑さが続く8月。こまめな水分補給やエアコンの上手な使い方など、熱中症対策に気を配っている方も多いのではないのでしょうか。
しかし、夏が過ぎたからといって油断は禁物です。夏の疲れが残ったままだと、気温差が大きくなる秋口に体調を崩す「秋バテ」につながることもあります。
最近、「天気や気圧の変化で体調を崩しやすくなった」と感じていらっしゃる方は、特にご注意ください。そうした不調の背景には、血行不良や自律神経の乱れが関係していることも。
今回は、夏のダメージを秋に持ち越さないために、今から取り入れたいちょっとした予防習慣をご紹介します。季節の変わり目も、元気に気持ちよく過ごしましょう。



夏バテだけでなく、秋バテにもご用心！

ご存じのとおり、夏バテとは気温の上昇や冷房による冷え、寝苦しさなどによって起こる体の不調です。食欲不振や倦怠感、睡眠の質の低下などが代表的な症状とされています。
一方、涼しくなってきたにもかかわらず、「だるさや不眠が続く」「頭痛や肩こりがひどくなる」といった症状がある場合は、秋バテかもしれません。秋バテとは、夏の疲れが抜けきらないまま、気温差や気象の変化にさらされることで起こる体調不良のことです。



また近年では、気温や湿度の変化に加え、台風や低気圧といった“気象の変化”によって体調を崩す「気象病」にも注目が集まっています。頭痛、めまい、関節痛などが主な症状で、自律神経のバランスが乱れることが原因とされています。特に秋は、夏の疲れに加えて台風の影響も重なり、気象病の症状が出やすい季節です。体の緊張が抜けにくくなり、不調が長引いてしまうこともあるため、まずは夏バテ・秋バテを防ぐ意識を持つことが大切です。



令和7年5月1日、グランガーデン福岡浄水の開業15周年を記念する式典を開催いたしました。当日は、関係者やご入居者の皆さまが集い、共にこの節目を祝う、かけがえのない一日となりました。

開会に先立ち、「福岡浄水の15年をふりかえる映像」を上映。これまでの歩みを共に振り返るひとときをお過ごしいただきました。式典では、統括会社社長・支配人、ならびに社外取締役よりご挨拶申し上げたのち、開業当初よりお住まいのご入居者さまによる温かなお言葉を頂戴いたしました。鏡開きでは、「グランガーデン福岡浄水」と記された赤い法被をまとった代表者らが勢いよく木槌を振るい、会場全体が晴れやかな雰囲気になりました。また、博多の伝統を感じさせる「祝いめでた」では、ご入居者さまと施設代表者が声を合わせ、笑顔と拍手が広がる和やかな時間が流れました。式典後には、弦楽四重奏によるコンサートを開催し、優雅な音色に耳を傾けながら特別なひとときをお楽しみいただきました。夕刻からは、季節の味覚をふんだんに取り入れた記念ディナーと振舞い酒での祝宴の時間に、「心に残る一日だった」「これからもここでの暮らしが楽しみ」といった温かいお言葉も多数頂戴いたしました。

ご入居者の皆さま、地域の皆さま、そして支えてくださったすべての方々に、改めて感謝申し上げます。この節目の一日を経て、これからの日々も、より安心で心豊かなものとなるよう、私たちは歩みを進めてまいります。

開業15周年 ～感謝をこめて～

心を寄せ合い、
歩んできた15年



統括会社社長ご挨拶



式典の幕開けを飾ったのは、統括会社社長によるご挨拶。「支えてくださった皆さまへ感謝を」と心のこもった言葉が、会場に温かく響きました。

ご入居者代表挨拶



開業当初から暮らしを共にしてきたご入居者によるご挨拶は、温かさやユーモアに満ちた内容に、会場のあちこちから、和やかな笑いと拍手が湧き上がりました。

映像上映



開会に先立ち上映された「福岡浄水の歴史（15年をふりかえて）」。スクリーンを静かに見つめるご入居者の皆さまの後ろ姿には、それぞれの思い出が重なっているようでした。

鏡開き

赤い法被に身を包んだ皆さまが力を合わせて、「セーの、よいしょ！」。祝福の空気が会場いっぱいに広がりました。

祝いめでた・博多手一本

「祝いめでた」の歌声が響く中、ご入居者の皆さまも一緒に立ち上がり、博多手一本で締めくくり。福岡らしい賑やかな祝いの場面に、自然と笑顔があふれました。



弦楽四重奏

式典後、弦楽四重奏による記念コンサートを開催いたしました。クラシックからジャズ、日本の名曲まで、心躍る演奏に、体を揺らしてリズムをとるご入居者さまの姿も。華やかな音色が、15周年の喜びにさらに花を添えました。



奏者の皆さま(左から)
1stヴァイオリン：中西 弾 氏、2ndヴァイオリン：西尾 麻衣子 氏、
ヴィオラ：村山 隆 氏、チェロ：田村 朋弘 氏



● 開業15周年記念式典挨拶 ●

開業以来、スタッフは皆さまの励ましや温かなお声がけ、お心遣いにより育てていただきました。育てていただいたスタッフのサービスを認めてくださって、その評価が新たなお客さまを呼んでくださる、この有難い15年間の果実が実り、今日のグランガーデン福岡浄水となりました。

ご存じのとおり、看護・介護スタッフは24時間体制で皆さまの健康のサポートを、生活サービススタッフは朝7時から夜9時までのシフト勤務でレストランや生活のサポートをさせていただくべく365日務めております。時には体がつらい時もあります、時には心が痛むこともあります。しかし、皆さまからかけていただく「ありがとう」「今日も助かったよ」「次もお願いね」といった嬉しいお言葉に背中を押されて日々成長させていただいており、「もっと何か改善できないか」「喜んでもらえる方法はないか」と考え、今よりもっと良いサービスを目指していく原動力となっています。

15年間をかけて、皆さまと一緒に作り上げて来たグランガーデン福岡浄水を今後も安定して運営し、引き続き安心して心豊かにお過ごしいただける施設であり続けるよう、更にもっと上を目指していく所存です。

代表取締役支配人 石橋 雅代

支配人ご挨拶
「ご入居者の皆さまからいただく一言ひと言が、日々の励みになっています。」
支配人の言葉には、これまでの歩みへの感謝と、これからへの決意が込められていました。



記念ディナー

15年の感謝を一皿に

記念の夜を彩ったのは、旬の味覚をふんだんに盛り込んだ特別メニュー。彩り豊かな一皿一皿に、皆さまへの感謝を込めて、当施設より心ばかりの贈り物としてご提供いたしました。

笑顔の時間

心のこもった料理を囲みながら、笑顔で語らうひととき。テーブルに並んだごちそうと共に、あたたかな会話が弾み、喜びを分かち合う時間となりました。





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。



野菜のチカラを学び、健康チェック！

健康セミナーを開催

5月に、大賀薬局さんによる「緑黄色野菜って、どんなもの？」と題した健康セミナーを開催しました。緑黄色野菜の定義や摂取するメリット、主な緑黄色野菜であるにんじん・トマト・ほうれん草などの成分や働きについてのお話を聞かせていただいた後、「ベジチェック」という機器を使って、野菜の充足度レベルの測定も行いました。

測定結果が表示されると安堵の声があがったり、日ごろの食事や健康について質問があったり、内容の濃いセミナーとなりました。

また、セミナーに合わせた「緑黄色野菜ランチ」も企画し、セミナー後にご入居者の皆さまに召し上がっていただきました。



優雅な音色と歌声に包まれた、心温まるひととき

フルート&コーラスコンサート

ロビーにて、フルートとコーラスによるコンサートを開催しました。フルートは「琵琶湖周航の歌」や「枯葉」などを演奏していただき、澄んだ音色が心に響きました。コーラスは「時には昔の話を」や、懐かしい夏の歌を集めたメドレーを披露。ご入居者の皆さまも自然と口ずさみ、一緒に音楽を楽しみしむやかなひとときとなりました。フルートとコーラスのコラボ演奏では、優雅な旋律と歌声が美しく調和し、会場全体が感動に包まれました。音楽の力で笑顔と元気があふれる、素敵な午後となりました。



柏餅と八女の八十八夜摘み新茶

端午の節句に

5月5日、端午の節句に「柏餅と新茶」「しょうぶ湯」をご用意しました。端午の節句には菖蒲湯に入り、柏餅やちまきを食べる風習があります。「菖蒲」には邪気を祓う力があると信じられ、入浴によって体内を清め、無病息災を願い、春の季節の変わり目に体調を整える助けとなります。また「柏餅」に使われる柏の葉は、新芽が出るまで枯れないことから、子どもの健やかな成長や家系の繁栄を象徴します。柔らかい餅とあんこの甘さが心を和ませてくれます。ご入居者の皆さまからは「新茶が美味しい！」「柏餅の葉の香りがいいね」と、季節を感じていただき、しょうぶ湯も好評でした。



初めてのゲーム体験に笑顔があふれました

eスポーツ体験会

ホールにて、話題のeスポーツ体験会を開催しました。eスポーツとは、電子機器を使って行う対戦型のゲーム競技のことです。近年は世代を超えて注目を集めています。今回は「太鼓の達人」でリズムに合わせてバチを振ったり、「カーレーズゲーム」ではハンドル操作を体験していただいたりと、ご入居者の皆さまも夢中に。初めてゲームに触れる方も、スタッフのサポートを受けながら笑顔いっぱいになりました。「またやりたい！」という声も多く聞かれました。笑顔あふれる、活気ある時間となりました。



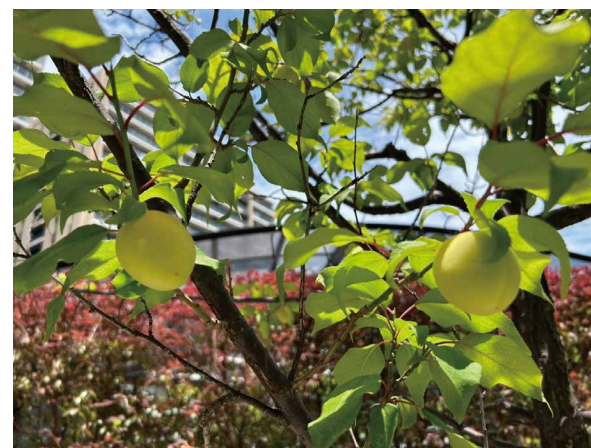
太宰府参拝で春の旅を満喫

春のバスハイク

月に1回、県内の名所を訪れるバスハイクを企画しています。4月の日帰りバス旅では、学問の神様として有名な「太宰府天満宮」へ行ってきました。

菅原道真公が薨去（こうきよ）してから1125年という大きな節目を迎える2027年の式年大祭に向けて、重要文化財である「御本殿」は明治以来124年ぶりの大改修を2023年5月から行っており、今回は有名な建築士が手掛けた「仮殿」を参拝しました。屋根に「森」が広がる仮殿は青空に映え、周囲の木々と調和した佇まいで、参加者の皆さまも「すごいわねえ」と驚かれています。

ランチは門前町から入った通りにある「寿し栄」さんで、ちらし寿司の二段膳をいただきました。食後の自由時間では、門前町での買い物や、お茶屋で名物の梅ヶ枝餅を召し上がったり、ゆつくりと天満宮を散策されたりと、楽しめました。



今年も立派に実りました



上皇上皇后両陛下が
お手植えの梅を収穫

上皇上皇后両陛下がお手植えになった梅の木から、今年も立派な梅が実りました。実った梅は香り豊かで、自然の恵みを感じさせてくれます。収穫した梅は梅酒にし、ご入居者の皆さまへご試飲いただく予定です。この梅は、毎年変わらぬ季節の訪れを告げてくれます。



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も楽しめます。



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。

朝から元気に、いきいきと！
82歳が中心の

「体を整える体操」

毎朝エクササイズ室に集まるのは、元
体育教師や元歯科医師を中心とした有志
のご入居者の皆さま。目的は「自己を守
る機能の維持」。立位やストレッチマッ
トを活用し、アイソメトリック体操で丹
田を鍛えて筋力アップを図っています。
口腔体操も取り入れ、誤嚥予防にも努め
ています。

驚くのはその内容。40分間休憩なし
で、声を出しながら真剣に取り組まれる
姿は、年齢を感じさせません。平均年齢
は82歳、最高齢は89歳！

昨年8月に始まったこの活動は、関節
の可動域が広がるなどの効果も実感さ
れ、今や大人気。日々進化する体操に、ス
タッフも元気をもらっています。



津軽三味線コンサート

館内大ホールにて、本田浩平さんをお
招きし、津軽三味線コンサートを開催し
ました。

津軽三味線の魅力は、何といってもそ
の力強い音色です。太い弦と大きな胴を
使用することで、他の三味線にはない迫
力ある響きを生み出します。この重厚な
音は、聴く人の心を揺さぶります。

当日はとても素晴らしい生演奏で、会
場は大きな迫力に包まれました。「三味
線がこんなに大きな音が出るとは思わな
かった」「三味線の音が身体に染み入り、
元気をもらった」などのご感想が寄せら
れ、演奏前と後ではご入居者の皆さまの
表情も変わり、活気にあふれる様子が印
象的でした。



ひなまつり御膳

レストランイベントとして「ひなまつ
り御膳」をご提供しました。

ひな祭りをお祝いし、人気の手まり寿
司を中心とした季節感あふれるお料理
を、ご入居者の皆さまに楽しんでいた
きました☆

家族の愛が奏でるひととき
ギター弾き語り

コンサート開催

先日、介護居室にご入居中のご入居者
のご子息による、心温まるギター弾き語
りコンサートが開催されました。音楽を
こよなく愛するお母さまのために企画さ
れたこの特別な演奏会は、まさに「家族
による、家族のためのコンサート」。

当日は、お母さまをはじめとしたご入
居者の皆さまが集まり、ご子息が奏でる
ギターの美しい音色と優しい歌声に、会
場は穏やかな感動に包まれました。懐か
しいメロディや心に響く歌詞に、思わず
目を閉じて耳を傾ける方も多く、まるで
時間がゆっくりと流れるような、贅沢な
ひとときとなりました。

アンコールの聲が上がるほどの盛況ぶ
りに、ご本人はもちろんのこと、お母さま
も満面の笑みを浮かべられ、喜びに満ち
た様子でした。音楽がつなぐ家族の絆
と、そこに集う人々の優しい心が重なり
合った、忘れがたい一日となりました。



春らしい彩りを楽しんで

介護棟

梅干し・梅シロップ作り

介護棟にて、梅干しや梅シロップ作り
を行いました。

かつてご自身で梅仕事をされていたご
入居者さまも多く、梅を刻む作業も率先
して取り組まれました。懐かしそうに、
そして手慣れた包丁さばきで、生き生き
と作業されるご様子が印象的でした。

日本の四季を

楽しむ昔ながら
の食の営みを、
参加された皆さ
まに存分に味
わっていただき
ました♪

手慣れた
手つきで梅仕事



入居者同士で楽しむ、
特別な食事

心通うひとときを、
美味しさとともに

レストランでは、予約制で、会席料
理をご用意しております。ご家族やご
友人との集まりはもちろん、近年はご入
居者同士での会食での利用も増えてま
いりました。

ご入居後に親しくなられた方々が、レ
스토랑の個室で気兼ねなく特別なお料
理を囲む—そんなひとときは、日常に小
さな贅沢と笑顔を添えてくれます。料理
人が腕をふるう彩り豊かな料理の数々
が、皆さまの語らいを一層華やかに演出
します。

美味しい時間は、心の距離も近づけて
くれるもの。これからも、交流の場として
の「特別な食事」が、ご入居者の皆さま
の暮らしを彩っていきますように。



語らいの時間に、
彩りを添えて
心をほぐし、
特別なひととき

身体機能測定ほか 健康イベント

鹿児島市が産学官22団体で構成する
「かごしまスマートデジタルシティ推進
協議会」様のご依頼を受け、当施設にて
身体機能測定イベントを開催しました。
測定では、問診・血圧測定・体組成測定
のあと、AI搭載のカメラの前で歩行や椅子
への立ち座りなどを行い、身体機能の
チェックを実施しました。

加齢に伴う筋力低下やフレイル（虚
弱）への対策、介護予防の一環として、デ
ジタル技術を活用した測定を行い、結果
は鹿児島大学医学部より参加されたご入
居者の皆さまへご報告いたしました。

ご入居者の皆さまからは「初めてのイ
ベントで楽しかった」「定期的に開催し
てほしい」といった感想が寄せられ、好
評のうちに終了しました。



最新技術で健康チェック

侏儒どん

とんち話の中に人生訓も垣間見える 日当山 侏儒どんの物語

九州に残る「とんち話」といえば、前回ご紹介した熊本
本の「彦一さん」や大分の「吉四六さん」が有名ですが、
実は鹿児島にも、「日当山侏儒どん」という愛称で親し
まれたとんちの名人がいたのをご存知でしょうか。

本名は徳田大兵衛とくだおひょうえいといい、江戸初期、薩摩藩・日当山
郷の藩の地頭を務めていました。背丈がおよそ90センチ
と非常に小柄であったことから、小さな人を意味する
「侏儒」に由来し、親しみを込めて「侏儒どん」と呼ばれ
ていたそうです。

頭の回転が速く、とんちの利いた会話で周囲を和ま
せる存在だった侏儒どんは、島津家の殿様からもち
へん可愛がられ、お座敷に招かれたり、共に出かけたり
といった数々の逸話が残されています。一方で、薩摩隼
人らしい気骨を持ち、殿様の前でも思ったことをはっ
きり口にすることもたびたびあったようです。それ
でも本人は滅多に腹を立てることはなく、若い人々にも
日頃から「腹を立てるな」と諭し、どんなときもとんち
で笑いに変えてしまう、そんな器の大きな人物でした。



参考文献「日当山侏儒どん」 伊地知信一郎著 三州談義社出版

霧島山系から南に位置する日当山は、温泉地として
も知られています。「侏儒どん」の名を冠した温泉や橋、
石像が今も残り、地元の人々に親しまれ続けています。

とんち話「茶の実」

ある日のこと、城に参上した侏儒どんに、殿様がこう仰せ
つけました。

「藩内に茶の栽培をすすめようと思っているのだが、日当山
もお茶の木が多いようだから、茶の実を集めてくれぬか。」

これには、さすがの侏儒どんも困りました。その時期は茶
の実がなる季節ではなく、農家も忙しい時期。たとえ実が
あったとしても、拾う暇などなかったのです。

これは殿様がいつか侏儒どんをやりこめてやろうと思
い、三日三晩考えたあげくの難問。さすがの侏儒どんも参っ
ただろうと思ひ、会心の笑みを浮かべながら命じたのでし
た。しかし、侏儒どんは涼しい顔で「はい、殿様。さっそく帰
りましたら、茶の実を探してお届けいたします」と、ひ
きうけたのでした。

それから侏儒どんは、日当山で最も年寄りのばあさんを
探し出し、このばあさんを連れて鹿児島へ向かいました。城
に上がり、殿様の前に出るとならんで頭を下げました。

「恐れながら、殿の仰せのとおり、茶のみを持参いたしまし
た」「うむ、ご苦労であった。して、どこに持参したのじゃ」
「ここに控えております」「なに、それはばあさんじゃない
か」「はい、こちらが日当山でいちばんの茶飲み（茶の実）で
ございます」

これには殿様も「うむ、茶飲みか」と言ったまま、しげしげ
とばあさんを眺めて、苦笑するしかありませんでした。

※隼人町役場企画課・商工観光課 一九九六より
一部抜粋・再編集してご紹介

「日当山侏儒どん物語」



福岡生まれの“手土産” 明月堂の傑作まんじゅう

福岡を訪れた人が思わず手に取る定番
土産といえば、「博多通りもん」。しっとり
とした白餡とミルク風味の皮が絶妙に溶け
合う、和と洋のよさを併せ持った銘菓です。

このお菓子を生んだのは、1929年創
業の福岡の老舗「明月堂」。洋菓子の要素
を取り入れた新しい和菓子として、約3
年の歳月をかけて完成させました。
1993年の発売以来、モンドセレクト
ション金賞を25年連続で受賞するなど、国
内外から高い評価を受けています。

最大の特長は、しっとりなめらかな白
餡。バターのコクを活かしながら、やさし
い甘さに仕上げられています。それを包
む薄皮は、洋菓子の技法を取り入れ、ほん
のりミルクが香る口どけのよい食感を実
現。老若男女を問わず、どんな年代の方
にも好まれる味です。

この味わいを支えているのが、徹底し
た素材選びと「材料をまねしても、同じお
菓子は決して作れない」と言われる独創
性。職人たちの技と工夫を重ねた結果に
よって、「博多通りもん」は他に類を見な
い唯一無二の味を完成させました。

名前の由来は、毎年5月に行われる福
岡の祭り「博多どんたく」から。この祭り



で三味線や太鼓を鳴らしながら街を練り
歩く人々を、博多では「通りもん」と呼び
ます。ミルクの香る、ハイカラな装いの饅
頭にふさわしい名前として名付けられま
した。

個包装で食べやすく、常温で持ち
つるため、贈り物にも最適。コーヒーや紅茶、
もちろん日本茶にもよく合い、福岡なら
ではのくつろぎ時間のおともにぴったり
の一品です。

グランガーデン福岡浄水ご入居者Aさま！

おすすめポイント

少し小ぶりなサイズで、ひとついただくと、つい「もう
一つ」と手が伸びてしまう、絶妙な大きさなんです。
バターの風味がしっかりと感じられるのでコーヒー
や紅茶と一緒に楽しむ方も多いですが、私はお抹茶
と一緒にいただくのが一番のお気に入りなんですよ。



今回の
推薦者

販売元

明月堂 <https://www.meigetsudo.co.jp/>

1929年創業。博多の味と心を受け継ぎ
品格とまごころを大切に作る老舗菓子舗。



当施設ご入居者が推薦！

手土産によし、
おやつによしの
地元自慢おやつ

は か た と お

博多通りもん



施設インフォメーション

～これからの季節、各施設で予定されているイベントです～

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]

9月	イベント 納涼会	10月	相談会 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 オータムコンサート
10月	講演会・セミナー 健康セミナー	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 夏祭り	10月	お出かけ 秋のバスツアー
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]

9月	お出かけ 買い物ツアー	10月	お出かけ バスハイク
11月	イベント カラオケパーティー	12月	イベント クリスマスコンサート



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://kyuden-gl.jp/>