

# 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

2026.winter  
Vol.31



写真：九電ヶアタウン



特集

今こそ、劇場へ  
～心ゆさぶる  
観劇の世界～



# グッドライフ

ごあいさつ .....	1	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
今こそ、劇場へ ～心ゆさぶる観劇の世界～ .....	2	魅力再発見!わが町の伝統文化 福間の又ぜえ .....	13
いきいき!ヘルシーライフ 脳のおそうじ体操 .....	5	手土産によし、おやつによしの地元自慢おやつ 福津めんべい .....	14
わがとこ自慢in九電ケアタウン .....	7		

## 今こそ、劇場へ 心ゆさぶる観劇の世界へ

映画『国宝』の大ヒットを機にいま改めて歌舞伎やミュージカルなど、「劇場」で楽しむ演劇の魅力が注目を集めています。劇場で味わえるもの、それは生のパフォーマンスへの感動。そして一緒に笑い、一緒に泣き、一緒に拍手する、同じ時間や物語を共有する楽しさ。さらに幕間の食事や観劇後のおしゃべり、いつもと違うおしゃべり、公演パンフレットなどのお土産選び、感想のシェアなど…そこには色とりどりの体験が待っていて、心にとくさんの栄養をもたらしてくれます。

そこで今回は劇場の楽しみ方をご紹介いたします。劇場に行ったことがない方も、久しぶりだという方も、足を運んでみませんか？

### 最近、映画館や劇場に足を運ばれましたか？

大きなスクリーンや舞台を前に、照明が落ち、ざわめきがつつと静まり、物語の世界に引き込まれていく、そんな時間を、こころばらく持つていないという方も多いかもしれません。

先日、私は映画『国宝』を観る機会がありました。吉沢亮さんと横浜流星さんの圧倒的な演技、歌舞伎の伝統美と、その裏側で渦巻く血筋をめぐめる愛憎や嫉妬。そして何より、それらを貫く物語の深さに引き込まれ、約3時間という長編であることを忘れるほど、あつという間に時間が過ぎていきました。久しぶりに「見応えがあった」と感じる作品で、思わず、故・水野晴郎さんの名台詞「いやあ、映画って本当にいいもんですね」を思い出してしまいました。

思い返せば、観劇でも心を揺さぶられた経験がいくつもあります。たとえばミュージカル『レ・ミゼラブル』。約30年前に初めて舞台を観て以来、楽曲はほとんど口ずさめるほど聴きこんできましたが、その魅力はいままも色褪せることがありません。また、ディズニーマの『美女と野獣』では、よく知っている物語のはずなのに、舞台上で繰り広げられる歌とダンス、光の演出に圧倒され、結末は分かっているのに、こんなにも心が動くものなのか」と、自分でも驚いたことを覚えています。一緒に観た当時7歳だった娘も、その後美大へ進学し、卒業時の就職活動では舞台美術の世界を志そうとするほど、大きな影響を受けたようです。

舞台や映画の魅力は、現実の生活とは違う「非日常」の世界に、自分自身をそっと置くことができる点にあるのだと思います。映画館や劇場という特別な空間で、音や光、役者の息づかいまでを

全身で受け止めると、日々の暮らしの中で、いつものまにか固くなっていった心が、ふつと緩んでいくように感じます。その体験は、現実からの「逃避」ではなく、むしろ明日からの生活を少し前向きにするための「充電」のようなものではないでしょうか。

私たちの暮らしは、とかく「効率」や「合理性」を追い求めがちです。便利さと引き換えに、驚いたり、涙したり、心の底から笑ったりするひとときが、少なくなつてはいないでしょうか。年齢を重ねるほど、予定や体調を理由に新しい刺激から距離を置いてしまいがちですが、億劫がらずに出かけてみる、その「ひと手間」こそが、心の若さを保つ秘訣なのかもしれません。

今回の特集テーマは「今こそ、劇場へ心ゆさぶる観劇の世界」です。少しだけ勇気を出して、いつもとは違う時間と空間に身を置いてみる。その積み重ねが、日々の会話を豊かにし、人生のページに新しい色を添えてくれることと思います。皆さまお一人おひとりが、映画や舞台、コンサートなどを通じて心に良い刺激を受け、これからも潤いのある生活を楽しめますよう願っております。



(株) キューデン・グッドライフ  
代表取締役社長  
新開 明彦



# 劇場Q&A

## Q 劇場にはなにがある？

演劇を上演するための設備が揃っているため、歌舞伎、ミュージカル、ストリートプレイ(※)とさまざまな表現が楽しめます。また、長時間座りやすい座席や行きやすい距離にあるお手洗いなど、観客にとっても快適な環境が整っています。

(※) 歌唱やダンスが含まれない、いわゆる「一般のお芝居」

## Q チケットはどうやって取る？

最近の主流はインターネットでの購入ですが、電話での購入、窓口での購入、団体予約などさまざまな方法があります。当日券も用意されていることがありますが、人気公演の場合は争奪戦になるので事前の購入がオススメです。また、車いす席など前もって劇場に問い合わせるとスムーズです。

## Q なにを着ていく？ 持って行く？

普段着でももちろん大丈夫ですが、少しおしゃれをして出かけるのも楽しい場所です。その際は、まわりの方が気持ちよく観劇できるよう、動くときやカシヤカ音がする素材のものなどは控える方が良いでしょう。また、劇場は乾燥していることがあるので、飴やペットボトルの飲み物(蓋付の容器)があると安心です。エアコン対策に羽織るものを用意するのもオススメ。オペラグラスは好みで。

# 演劇サークル 「市民劇場」という楽しみ方

演劇のおもしろさをもっと能動的に楽しみたい、という方にオススメなのは「市民劇場」という活動です。これは、ただ鑑賞するのではなく、自分たちで会費を持ち寄り、自分たちで運営し、年に数回の演劇鑑賞を行うというもの。九州では福岡市、熊本市、鹿児島市、佐世保市などに全18団体が存在します。

### どんなことをする？

会員は定期的に会議に参加します。会議では、次回公演の準備をしたり会員を増やす方法を考えたり。とこか大人の部活動のような雰囲気です。今回取材した福岡市民劇場では、会費を直接持参することを推奨しているため、事務所は常に人の出入りがあり会話が花を咲かせています。

### どんな人が参加している？

子供から大人まで参加可能。福岡市民劇場は現在3000人弱の会員がいますが、一番多い年代は70代。サークルは誰と組んでもOKで、お子さんやお孫さんと入会し、2か月に一度の鑑賞会と一緒に楽しむ方もいるそう。

### どんな作品が観られる？

文学座や青年座などが上演する古典演劇や現代劇などさまざまな作品が観られます。毎年話し合いを重ね、「何度も観たい名作」や時代の流れを汲んだ「いまこそ観たい芝居」が選ばれるそう。

### 入会要領はこちらをcheck!

(福岡市民劇場の場合)

福岡市民劇場

お問合せ:092-771-8671

HP: <https://f-shimingekijo.com/>

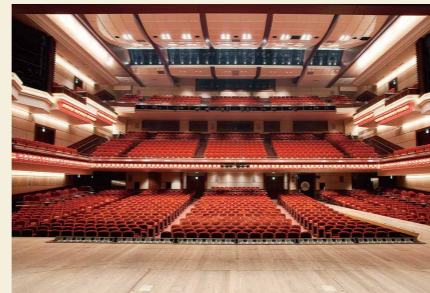


### 席種について

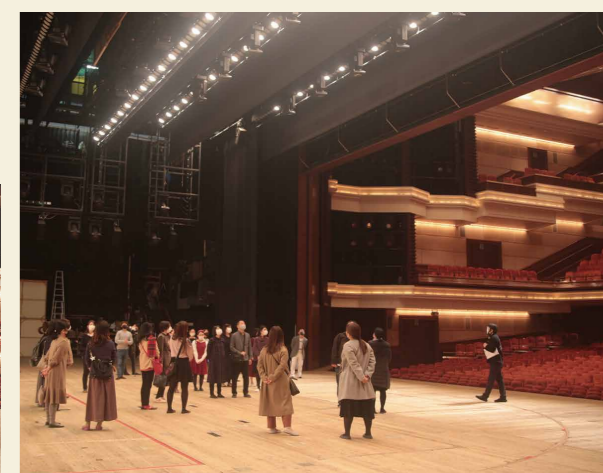
演目によってはチケット購入時に座席を選べることも。大迫力を味わうなら1階席、全体を観たい時には敢えて2階席や3階席など、好みで選ぶのも通です。



博多座 2階客席



博多座 客席



博多座の舞台上(バックステージツアーより)

九州で芝居を  
観るなら!  
「博多座」  
楽しみ方を  
ご紹介



### ●入場

博多座は公演によってエントランスにフォトスポットが用意されていることも。そんな時はぜひ記念撮影を。バリアフリーに対応し、貸出用車いすも数台常備されています。(先着順、事前予約不可)

### ●ホワイエをチェック

博多座のホワイエ(＝劇場内のロビー)にはおみやげ屋さんやズラリプログラムなどの公演グッズも販売されています。



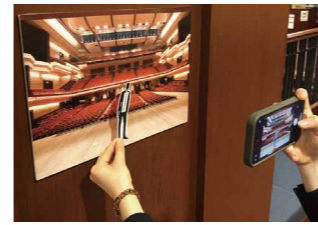
きんつば



博多座あんぱん

### ワンポイント

歌舞伎を観る際、解説や見どころを教えてください。イヤホンガイド(有料)は楽しさが倍増します。



ミニチュアフォトスポット

### ●レストランやお弁当の予約

博多座の公演はほとんどが幕間(＝休憩時間)に食事を楽しめます。レストランやお弁当は開演前に予約・購入をしておくがスムーズ。



旬彩工房やまこう 松花堂弁当

### ●お芝居を楽しむ

観劇中は、お喋りはしない、背もたれから背中を離さない、スマホはOFFがマナーです。スマホの電源の切り方がわからない時は案内スタッフにお願いしましょう。

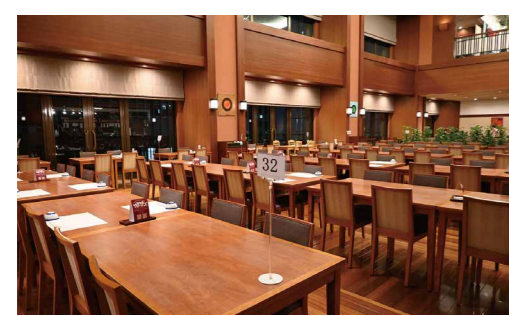
### ●幕間はこんなふう

幕間を楽しむのが博多座の醍醐味のひとつ。お弁当などの飲食はフリースペースが用意されているほか、自席でも飲食できます。おみやげを探すのも楽しい時間です。

光が心配なアイテムは、博多座オリジナル遮光ポーチで



レストラン花幸



予約ができるレストラン

令和8年6月は  
博多座で

菊五郎・菊之助の  
襲名披露公演!



博多座

お問合せ:092-263-5555

HP: <https://www.hakataza.co.jp/>



# 毎日取り入れてみよう! 脳のおそうじ体操

脳のおそうじ体操は、「とっとり方式認知症予防プログラム」をアレンジしたもので、体を動かす運動プログラムと、頭を働かせる知的活動プログラムを順番に行うことで、筋力を養い、柔軟性を高め、血管をしなやかにして脳を元気にすることを目指します。

## 運動プログラム

### 準備体操

深呼吸／肩甲骨の運動／胸のストレッチ／座って前屈／ひねり運動／膝裏のばし など

### 有酸素運動+頭の体操

座って・立っての足踏み／片脚立ち／足踏みしながら拍手／歩く など

### 筋力運動+頭の体操

ひざ伸ばし／椅子スクワット／つま先立ち／サイドステップ など

### 整理体操

「ゆったり」を意識して体を動かす



ムリはせずに、呼吸をしっかりと!“できない”ことも楽しみましょう。



詳しい運動プログラムは「とっとり方式認知症予防プログラム」でチェック!

## 知的活動プログラム

### 近時記憶力

トランプの神経衰弱など

### 判断力

穴埋め言葉など

### 視空間認知力

ジグソーパズルなど

### 作業記憶力

クロスワードなど

### 遂行力

点つなぎなど

### 思考力

熟語アナグラムなど

### 注意力

まちがい探しなど

### 計算力

数式づくりなど



運動プログラムの後に行いましょう。鍛え方のレベルを変えてみるのもコツです!

## 十 浦上式では

14の生活習慣でさらに脳を元気にすることをおすすめしています。

- |                  |                 |
|------------------|-----------------|
| ① 運動習慣で脳を若返らせる   | ⑧ アルコールはほどほどに   |
| ② 食事はバラエティとバランスを | ⑨ いい香りでリラックス    |
| ③ 体を水分不足にさせない    | ⑩ 禁煙は早いほど効果がでる  |
| ④ 睡眠時間は6~7時間を確保  | ⑪ 大気汚染にも気をつける   |
| ⑤ 聞こえなければ補聴器に頼る  | ⑫ 目の不調は放っておかない  |
| ⑥ 歯のケアをさばらない     | ⑬ 悪玉コレステロールを減らす |
| ⑦ 頭のケガに気をつける     | ⑭ おしゃべりを楽しむ人になる |



参考文献  
『認知症予防学の第一人者が教える脳のおそうじ体操』  
日本認知症予防学会 理事 浦上 克哉 監修 発行:中央公論新社

体と同じように、脳も年齢とともに変化していきます。その変化に伴って気になるのが認知症です。しかし、年齢を重ねたからといって、誰もが必ず認知症になるわけではありません。日々の工夫によって予防したり、進行を遅らせたりすることができるといわれています。

今回は「とっとり方式認知症予防プログラム」※をベースに、認知症予防の実践法を紹介した書籍『脳のおそうじ体操』から、「脳の変化」と「脳のおそうじ」についてご紹介します。

※「とっとり方式認知症予防プログラム」  
鳥取県伯耆町を対象に、県独自の認知症予防プログラムとして2016年に開発された取り組み。

## 脳の働きが弱まる3つの理由とは?

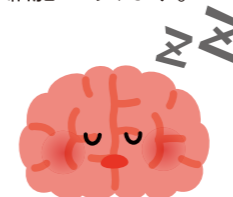
まず知っておきたいのは、脳とその働きが低下する要因についてです。脳には1000億以上の神経細胞がありますが、その働きが大きく減ってしまうと、認知症の症状につながりやすいと考えられています。

脳の力が弱まる背景には、大きく3つの理由があるといわれています。それが「使わない」「損傷する」「ゴミがたまる」の3つです。

「脳のおそうじ体操」では、これら3つの要因をできるだけ避け、脳が元気に働きつづけられるようサポートすることをすすめています。

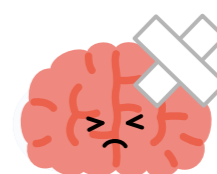
### ① 使わない

脳の神経細胞にはよく使われる細胞と、普段は控えとして待機している細胞があります。この“出番の少ない細胞”は、長いあいだ使われなままにしておくと、働きが弱まってしまいます。



### ② 損傷する

血のめぐりが悪くなり、脳への血流が不足すると、細胞の働きが落ちてしまいます。



### ③ ゴミがたまる

脳にはアミロイドβやタウたんぱく質など、いわゆる“ゴミ”と呼ばれるたんぱく質が自然に作られます。健康な脳では短時間で分解・排出されますが、年齢とともに処理しきれず蓄積することがあります。



脳を元気に保って  
認知症のリスクを回避しましょう!

チームケアとDXで、「介護」を「快護」へ。  
うまれたのは、時間と心のゆとりです。

九電ケアタウンが目指すのは、「介護」大変」というイメージを塗り替え、ご入居者さまもスタッフも自然と笑顔になれる「快護」のある暮らしです。その実現を支えているのは、最先端のICT（情報通信技術）の導入と、そこから生まれるゆとりある時間でした。

導入当初、スタッフの間では「介護はやはり人の手が一番ではないか」という声もありました。しかしICTの導入により効率化が進んだことで、これまで「作業」に費やしていた時間や手を、ご入居者さまとのコミュニケーションや細やかなケアに充てられるようになりました。その結果、ケアの質そのものが向上しています。

日々のお迎えとお見送りに  
ぬくもりを届ける「あられちゃん」

ゆるい見守りロボットの導入

エントランスホールで毎日の暮らしを見守ってくれているのが、家族型ロボットLOVOT「あられちゃん」の「あられちゃん」です。  
くりくりとした大きな瞳と、ちょこちょこ動く愛らしい姿はご入居者さまにも大人気。カメラセンサーでまわりの様子を察知してお迎えをサポートしてくれるだけでなく、あたたかな仲間としてそっと寄り添ってくれています。



「時間的、心理的に余裕ができたことがケアの質向上につながっている」とお話ししてくれたスタッフのみなさん。

あられちゃん

「だんだん家族になっていく」というユニークな発想から生まれたLOVOT。抱きしめると、人肌のようなぬくもりが伝わってきます。重さは新生児ほどで、小さな動物を抱いているようです。



スマホとインカムで  
記録作業と情報共有が進化

これまでPHSを使用していた業務連絡にインカムを導入したことで、いつでもどこでもスムーズにやり取りができるようになりました。又、以前は作業を終えたあとに記録をしていたため、記録に時間がかかるばかりではなく、時には記録漏れも発生していました。ケアカルテ（※）の導入により、ご入居者さまの見守りを行いながらスマホによる音声入力で正確に記録をする事ができるようになり、スタッフの負担は格段に軽減されています。

さらにケアカルテで情報を一元管理することで、気になる事項もすぐに検索・確認できるようになりました。

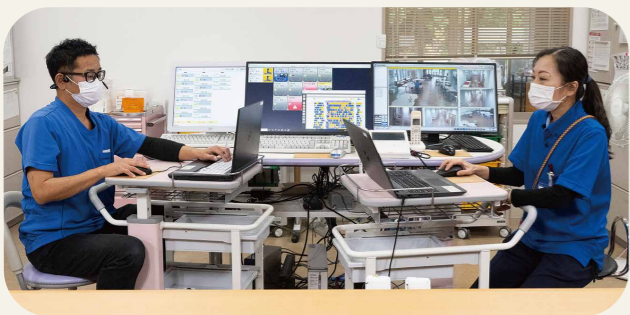
（※ケアカルテ：介護・障害福祉サービスで行われる「記録・プラン」請求までの運営を全面的にサポートする介護ソフト

「眠りスキャン」で眠りの質向上と  
見守り負担を軽減

「テンダネスふくま」では、これまで夜勤スタッフが1時間ごとに居室を巡回し、睡眠の様子を確認していました。眠りスキャンの導入により、ステーションで眠りの状態をモニターできるようにになり、必要なタイミングを見極めて対応できるように、安眠を妨げることがなくなりました。

その結果、ご入居者さまはぐっすり休める時間が増え、スタッフにも時間とこころの余裕が生まれています。

更に眠りの質も併せて確認することで、睡眠が浅い方の昼間の活動量を調整するなど、データに基づいたケアも行っています。



骨伝導のイヤホンとインカム



介護ロボットの導入で  
介助負担を軽減

移乗サポートロボット「Hug（ハグ）」は、トイレや車椅子への移乗を無理のない姿勢でサポートし、ご入居者さまの心身の負担軽減にもつながっています。



移乗サポートロボット Hug

また、ベッドと車椅子が一体化した「リシヨーン」は寝たままでの移動を可能にします。「自動体位変換エアマットレス」はマットの一部が自動で膨らみ体位を調整することで、床ずれ予防に役立っています。

さらに、入浴介助が行えるシャワードームは、マイクロミストで心地よく洗いあげられるので、ご入居者さまにも大変好評です。さらに長時間を要していた入浴介護の時間も大幅に削減でき、スタッフの負担軽減も図られています。



上：自動体位変換エアマットレス  
下：シャワードーム

支配人  
挨拶



代表取締役支配人  
中川 信次

九電ケアタウンは、九州電力グループ初の介護付き有料老人ホームとして、2002年に豊かな自然と生活利便性が両立する福津市にオープンしました。ご入居者一人ひとりの暮らしに寄り添い、穏やかで安心できる毎日をお届けしています。

自立した生活を支えるシニアマンション「ナイスデイふくま」と、介護を必要とされる方を24時間体制で支える介護専用棟「テンダネスふくま」は、約8,000坪の広大な敷地内に並び、安心と快適を両立した環境を整えています。周囲には鳥のさえずりや四季折々の豊かな風景が広がり、都心では味わえない落ち着いた暮らしを実現しています。

特に「ナイスデイふくま」の居室は、全戸陽当たりの良い南向きで、シニアに配慮した安心・快適な居住空間となっています。さらに、各居室には緊急通報装置や生活リズムセンサーを備え、常にスタッフが迅速に対応できる体制を整えております。ご入居者さまだけでなく、ご家族にも安心していただける環境づくりを心がけています。

九電ケアタウンでは、日頃からDX推進に積極的に取り組み、ICTの活用を通じて介護スタッフの業務効率化と、ご入居者の皆さまとのコミュニケーションの充実を図っています。これにより「チームケアとDXで介護から快護」を目標に、安心・安全で満足度の高い介護を実現しています。

今後もご入居者さまにご満足いただける介護を提供するとともに、「安心」・「安全」・「快適」、そして「快護」を実感していただけるよう、温かみのあるサービスを心がけてまいります。

歩行トレーニング  
ロボットの導入で  
リハビリの継続性向上

これまででは歩行リハビリは主に作業療法士が担当していましたが、歩行トレーニングロボットの導入により、作業療法士の計画に沿って介護士が付き添いながら実施できる様になりました。利用者のレベルに合わせた設定や音楽機能により、ご入居者さまも楽しみながら取り組んでいます。また、取得データを活用してリハビリ内容の見直しも可能になりました。



ICTによって生まれた時間と心のゆとりが、ご入居者さまの満足度やスタッフの笑顔につながる好循環を生み出しています。それはまさに、九電ケアタウンが目指す「介護」から「快護」への転換を支える大きな鍵となっています。

## 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。

## 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。

### オーロラ上映会 & トークライブ

写真家・中垣哲也氏による「オーロラ上映会&トークライブ」を開催しました。会場を暗くし、大画面に映し出された幻想的な光のカーテンに、参加された皆さまからは「臨場感があって感動した」「とても癒された」といった声が寄せられました。トークライブでは、撮影秘話などの興味深い話が紹介され、皆さま熱心に耳を傾けていました。これからも心温まるイベントを企画し、楽しい時間をお届けしてまいります。



大画面に広がる、  
幻想的なオーロラの光

### 入居者さまによるクリスマス音楽会

ご入居者さまとスタッフによるクリスマス音楽会を開催しました。演奏ではピアノの優しい音色をはじめ、フルート、オカリナ、バイオリンなどが美しく調和し、懐かしの名曲やクリスマスソングをご披露していただきました。クリスマスを感じさせる華やかな雰囲気の中で、皆

### 秋のコンサート

11月10日にチェリスト・三井静さんをお招きし、リサイタルを開催しました。三井さんは現在、ミュンヘン・フィルハーモニー管弦楽団のチェロ奏者として活躍されています。共演されたピアノニスト・古田友哉さんも世界で活躍されており、お二人の息の合った演奏に、皆さまも聴き入っていらつしやいました。「間近で演奏を聴くことができて、ほんとうに楽しかったよ。入居してよかった」と、最近ご入居された方からも喜びの声をいただきました。また、その後は介護棟でも演奏を披露していただき、スタッフも一緒に「紅葉」を演奏。ご入居の皆さまも歌ったりと、短い時間ではありましたがとても楽しいひとときとなりました。



チェロとピアノの生演奏に聴き入るひととき

さまと心を一つにするひとときに。手拍子や笑顔が広がり、穏やかで温かな時間を共有する音楽会となりました。



ご入居者さまの演奏で彩る、心温まる音楽会

### 秋のバスハイク

今回のバスハイクは、福岡県築上町のメタセコイア並木の紅葉にお連れしました。まっすぐに伸びる並木道は、赤や黄色に染まり、思わず足を止めて見入ってしまうほどの美しさでした。



黄金色に染まるメタセコイア並木へ

そのほかにも、キネマチコル（アコーディオンとギターのデュオ）をお迎えしてのロビーコンサートや、福津市吹奏楽団をお迎えしレストランでのコンサートも開催しました。

外出が難しいご入居者さまからは「ケアタウンで生演奏を聴くことができるから嬉しい」というお声をいただいています。



レストランに広がる心地よい音色

### バスハイク便り

ケアタウンでは月に1回、県内の名所を訪れるバスハイクを開催しています。9月は門司港レトロでホテルランチ、10月は糸島市のJA伊都菜彩で買い物と水炊き料理をお楽しみいただきました。そして11月には、飯塚市の「麻生大浦荘」ご見学を企画しました。昼食は、600坪

澄んだ空気の中、ゆったりと紅葉を楽しみ、心も体も癒やされるひとときとなりました。昼食は直方にあるフランス料理「梓屋」にて、季節の食材を生かしたコース料理をご堪能。彩り豊かな一皿一皿に会話も弾み、味覚でも秋を感じる事ができました。自然と美食に触れた、思い出深いバスハイクとなりました。

### クリスマスディナー

夕食に心温まるクリスマスディナーをご用意しました。赤と緑の装飾に包まれ、いつもとは少し違う華やかな雰囲気の中での食事となりました。オードブルにはホタテのマリネや合鴨スモーク、茶巾南蛮、一口手巻き寿司の盛り合わせ。見た目も楽しい一皿に。メインはじっくり煮込んだビーフシチューとオマールエビのテルミドールをご用意しました。ご入居者さまからは「ごちそうだね」と笑顔がこぼれていました。季節を感じる、特別なひとときとなりました。



笑顔こぼれる、  
華やかなクリスマスの食卓

もある日本庭園を眺めながら「茶寮このみ」で懐石御膳をご堪能いただきました。「大浦荘」は筑豊御三家のひとつに数えられた麻生家の初代太吉の長男、太右衛門の住宅として建築された麻生一族の住宅のひとつです。ふだんは邸宅も庭園も非公開となっていますが、紅葉時期に期間限定で無料公開されます。

今回は紅葉が見頃で、広間に座って眺める景色も、庭園からの景色もご参加いただいた皆さまから「紅葉が綺麗！」と喜ばれ、写真を撮ったり、大正時代の建築に「やっぱり違うわね。素晴らしいわ」と楽しいひとときを過ごしていただきました。



庭園の紅葉を  
観賞しながら、  
美味しい御膳を満喫



## 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。



## 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。



### 長寿を祝う会

9月の敬老の日に合わせ、今年も恒例の「長寿を祝う会」を開催しました。一般居室の皆さまのうち、喜寿・米寿・白寿を迎えられた方には、プロのカメラマンによる記念撮影と、お祝いの席をご用意。撮影した写真はフォトスタンドに入れてお渡しし、大変喜んでいただきました。介護居室では思い出がたくさん詰ったスタッフ手作りのアルバムを皆さまにプレゼントしました。皆さまがこれからも健やかに、笑顔でお過ごしいただけますようお願いしております。



記念写真と手作りアルバムでお祝い

### 見て・聴いて・味わって楽しむ文化祭

11月11日から13日の3日間にわたり三年に一度の文化祭を開催しました。会場には、ご入居の皆さまが作られた絵画や書、衣服、写真などの力作が並び、「プロのよう」「本当にすごい」と賞賛の声があがっていました。

### バスハイク

#### 「甲冑工房丸武」と「薩摩藩英国館」を巡るコースです。

秋晴れのもと、ご入居の皆さまとバスハイクへ出かけました。今回は「甲冑工房丸武」と「薩摩藩英国館」を巡るコースです。朝9時にグランガーデンを出発し、まずは甲冑工房丸武へ。こちらの工房は、大リーガーの大谷翔平選手がエンゼルス時代に身につけた「ホームラン兜」を制作したことで知られています。本格的な甲冑づくりの現場を間近に見学し、迫力ある展示に皆さま興味津々のご様子でした。その後は川内とれたて市場でお買物をし、薩摩海食堂で新鮮な海の幸をいただき、楽しい昼食のひとときを過ごしました。午後は薩摩藩英国館を訪れ、異国情緒あふれる建物や展示を見学しました。最後に勘場蒲鉾シーフロント串木野工場にも立ち寄り、できたてのさつまあげを味わいました。笑顔いっぱいの日となりました。



秋のバス旅、皆さま満面の笑顔

また、今年は「昭和」をテーマにした『昭和館』も特別にご用意。懐かしいポスターや小物、ファッションの歴史表が並び、「懐かしい」「あの頃を思い出す」と笑顔がこぼれていました。

2日目には昭和歌謡を中心としたコンサートを開催し、映画音楽や唱歌が次々と演奏されました。思わず熱唱される方も多く、「涙も笑いも歌もあつて良かった」と大変好評でした。

最終日の昼食は「文化祭御膳」をご提供。籠を使った見た目にも楽しい盛り付けで、おにぎりや煮しめを中心に3種類の具を楽しんでいただき、「美味しくて全部食べました」との声も多く聞かれました。見て、聴いて・味わって楽しむ、温かい文化祭となりました。



作品展示と文化祭御膳で楽しむ三日間

### 介護棟夏祭り!!

一年に一度のお楽しみ、夏祭りがやってきました。今年はおもちやの金魚すくい・わなげ・お菓子のつかみ取り3つのゲームをご用意しました！景品には、お菓子の詰め合わせとお好きな飲み物をプレゼント。中には、お昼からキンキンに冷えたビールをチョイスされる方もいらっしゃいました。会場のあちこちから、楽しい笑い声が響きわたるひとときとなりました。ゲームでたつぷり楽しんでいただいた後は、スペシャルゲストによる歌謡ショーを開催しました。グランガーデン鹿児島が誇るエンターテイナーが会場を最高に盛り上げてくれました！ご入居の皆さまも介護棟スタッフも笑顔があふれる、心温まる夏祭りとなりました。



オヨネーズ from グランガーデン オヨネーズ登場で大盛り上がり!

### 紅葉バスツアー

今年の紅葉バスツアーは、人吉を訪れました。まずは青井阿蘇神社に参拝し、ガイドさんのお話を聞きながら境内を巡りました。2020年の人吉豪雨で浸水した高さが柱に示されており、ご参加された皆さまはその大きな被害の爪跡を静かに見入っておられました。

お食事は、人吉温泉発祥とされる「旅館翠風楼」へ。うなぎ入りの茶碗蒸しやあゆの塩焼き、栗ご飯など、季節の味覚をゆっくり味わっていただき、皆さま満足された様子でした。

その後は温泉物産館に立ち寄り、ガイドさんおすすめのきくらげの佃煮をはじめ、人吉ならではの土産をたくさんご購入されました。帰りのバスでは、ガイドさんの歌う「五木の子守唄」を聞きながらの穏やかな時間となり、笑顔あふれる充実した一日となりました。



笑顔あふれる人吉バスツアー

### 開業19周年記念

レストランイベントとして、開業19周年を記念し、特別メニュー「握り寿司御膳」をご提供いたしました。

鯛・鮪・鰯・海老・玉子の握りに加え、鉄火巻・かつば巻、茶碗蒸しや豚の角煮、小鉢、赤だし、水羊羹まで揃った、華やかで心躍る献立となりました。

当日は、レストラン内に寿司職人を招き、握り寿司の実演を披露。握りたてのお寿司の味にご入居の皆さまも舌つづみを打たれていました。

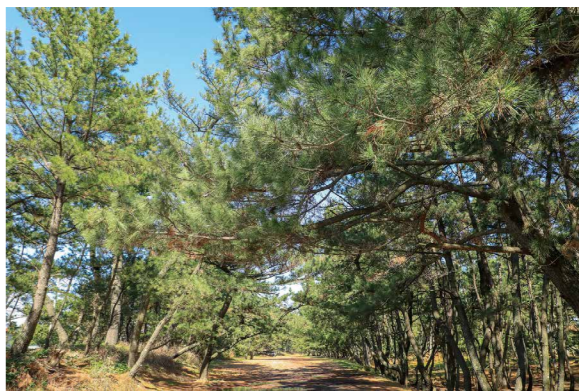
ご入居の皆さまの笑顔とともに、記念日を迎えられること、心より感謝申し上げます。20周年に向けて、これからもよろしく願いいたします。



握り寿司御膳で19周年をお祝い

# 福岡の 又ぜえ

日常の困難を笑いに変え、  
しなやかに生きる知恵が詰まった  
「又兵衛(又ぜえ)」さんのお話



物語の舞台となったと思われる松原周辺。  
地域の人たちによって植樹や松葉拾いがおこなわれている。

福岡県の福岡町は、平成17年津屋崎町との合併により福津市となりましたが、その名は海岸線や駅名など、今も地域の随所に残っています。そんな福岡町で古くから親しまれてきた民話のひとつに、「福岡の又ぜえ」さんのお話があります。又ぜえさんは、江戸時代が始まる少し前、戦国の争乱が続く時代に福岡に実在したと伝えられる人物です。時代の荒波にもまれ、貧しさに苦しみながらも、ユーモアを忘れずに生きたその人柄が人々の心をとらえ、今日まで語り継がれてきました。



かつて馬方として人や荷物を運んでいた又ぜえさんも、この松原の中を行き来していたことでしょう。今回は、人を化かすいたずら狐「おさん狐」を、とんちで見事に返り討ちすると共に持ち前のアイデアでひと儲けする、痛快な一話をご紹介します。

## とんち話 おさん狐

ある夜道、馬方の又ぜえは、足にケガをしたという若い娘に出会います。しかし又ぜえは、すぐにその娘が人を化かしていたずらをする「おさん狐」だと見抜きました。又ぜえはしめしめと策を巡らし、親切なふりをして娘(狐)を馬の背に乗せ、そのまま自宅に連れ帰り、「松葉でいぶしてやる」と脅しました。命乞いをする狐に、又ぜえは「金の茶釜に化けろ」と命じます。又ぜえは、狐が化けた見事な「金の茶釜」を、日頃から茶釜を探していたお寺の和尚に高値で売りつけ、大金を得ました。その翌日、和尚がその茶釜を火にかけて、おさん狐は「熱か！熱か！」と叫びながら正体を現し、逃げ出しています。カンカンに怒った和尚は、その足で又ぜえの家に行き「又ぜえ、お前また、わしばだましたな。金ば返せ」と怒鳴り込んできました。

### 参考資料



『ふるさとお話の旅(11) 福岡 筑紫ん国のおもしろか話』  
(野村純一/監修 徳永明子/編 星の環会)

茶釜の話は、何のことですかいうのう。」という和尚が「このうつきが！」とその手ぬぐいの上から腫れものを押さえてつけました。すると、仕込んでいた芋と梅干しが潰れ、赤い汁が流れ出します。又ぜえが「あいたた！腫れもんがつぶれた」と嘘の悲鳴をあげると、すっかり騙された和尚は「こりゃあ、ほんものじゃった！すまん、すまん」と、逆に謝るしかありませんでした。又ぜえさんらしい、とんちとユーモアにあふれたゆかいな一説でした。

## ふくつ観光協会と福太郎の コラボで誕生「福津めんべい 鯛茶漬味」

福岡を代表する定番土産として、地元の人々のみならず全国的にも人気を誇る福太郎の「辛子めんたい風味めんべい」。

「明太子を練りこんだ甘くないせんべい」として2001年に福太郎から誕生しました。程よい辛味と魚介の旨味、そしてパリッとした軽やかな食感が特徴で、クチコミを通じて瞬く間に人気商品となりました。

定番の「プレーン」に加え、明太子と相性の良い「マヨネーズ味」などのバリエーションが展開されていきましたが、2014年からは各地域の名産品とコラボレーションした「当地めんべい」も登場しています。

今回ご紹介するのは、2019年にふくつ観光協会と共同開発された「鯛茶漬味」。福津市・福岡漁港で水揚げされた特産の天然真鯛を使用した、まさに「福津ならではのめんべい」です。

### なぜ福津「当地」は「鯛茶漬味」?

福津市の福岡漁港は、漁船あたりの天然真鯛の水揚げ量が福岡県内でも有数を誇ります。また、1928年の御大典(即位の礼)の際には、福津市・津屋崎漁港の



鯛40尾が献上されたという由緒もあります。現在では、毎年5〜6月に「鯛茶漬けフェア」を開催するなど、まちをあげて「鯛推し」の取り組みを行っています。

そんな福津の真鯛をふんだんに使った「福津めんべい」は、噛むたびに魚介の風味が口いっぱい広がる贅沢な味わい。おやつとしてはもちろん、お酒のおつまみにもぴったりです。

### 福津市のPRにもひと役!

パッケージには、人気アイドルのCMで話題となった宮地嶽神社の「光の道」の写真が採用されています。小袋は5枚入りと使いやすいサイズで、九電ヶアタウンではご見学の方へのお土産としてプレゼントしており、福津市のPRにも役立っています。



### おすすめポイント

山口油屋福太郎 <https://www.fukutaro.co.jp/>  
明治42年(1909年)創業。業務用食材卸を始め、福岡・博多で明太子や福岡土産の定番「めんべい」の製造販売を手掛けています。



当施設スタッフが推薦!

手土産によし、おやつによしの地元自慢おやつ

# 福岡の 福津めんべい



# 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～

## 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]

3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
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)キューヘン所有

### [トピックス]

3月	講演会・セミナー 健康セミナー	4月	イベント スプリングコンサート
5月	講演会・セミナー 栄養セミナー	6月	イベント 初夏のコンサート

## 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]

4月	お出かけ お花見	5月	イベント 春のコンサート
5月	お出かけ 春のバスツアー	8月	イベント 夏祭り

## 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]

3月	見学会 昼食付き見学会	4月	お出かけ お花見
5月	イベント お楽しみイベント	6月	イベント ラウンジコンサート