

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.summer
Vol.32



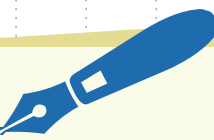
写真: グランガーデン熊本



特集

明治の文明開化と共に
時代を切り拓いた
九州の女性たち





呼吸を見つめ直す 健やかな毎日への第一歩

(株) キューデン・グッドライフ 代表取締役社長 新開 明彦



私たちは、生まれてから人生の最期まで、一日も休むことなく続けていることがあります。

それは「呼吸」です。私たちは一日に二万回以上も呼吸をしていると言われていますが、普段、そのことを意識する機会はほとんどないのではないのでしょうか。あまりにも当たり前すぎて、その大切さを忘れてしまいがちな存在となっているかもしれません。

けれども、この「呼吸」は、健康を支える大切な土台の一つです。呼吸は、心臓の鼓動のように無意識に行われる一方で、自分の意思でコントロールすることもできる、少し不思議な体の働きです。そして特にシニア世代にとって、呼吸を整えることは、身体の健康だけでなく、心の穏やかさにも深くつながっています。

深くゆったりとした呼吸は、体のすみずみに酸素を届け、血流を促し、自律神経の働きを整える助けになると言われています。反対に、忙しさや緊張、不安などで呼吸が浅くなると、疲れやすさや息苦しさを感じることもあります。呼吸は、私たちの体や心の状態を映し出す「鏡」のような存在なの

かもしれません。

では、毎日の暮らしの中で、どのようなことを心がけるとよいのでしょうか。

まず一つ目は、「姿勢を整えること」です。背中が丸くなると肺が広がりにくくなり、呼吸も浅くなりがちです。無理に胸を張る必要はありませんが、少し背筋を伸ばし、胸を開く意識を持つだけでも違ってきます。

二つ目は、「ゆっくり息を吐くこと」です。呼吸というと吸うことに意識が向きますが、実は大切なのは「吐く」ことだそうです。ゆっくり長く息を吐けば、自然と新しい空気が入ってきます。朝起きた時や寝る前に、数回ゆっくり深呼吸をするだけでも、気持ちが落ち着いてきます。

三つ目は、「無理のない範囲で体を動かすこと」です。散歩や軽い体操は呼吸の力を保つ助けになります。季節の風を感じながら歩く時間や、草花を眺めるひとときは、心にも良い刺激を与えてくれることでしょう。

四つ目は、「笑うこと、会話をを楽しむこと」です。誰かとお話をして笑うと、自然と呼吸が深くな

ります。何気ない会話や笑顔の時間が、心と体の元気につながっていきます。ご友人とのカラオケも、呼吸や喉を使い、気分転換にもなり、交流も深まる「一石三鳥」の楽しみかもしれません。

そして五つ目は、「無理をしないこと」です。息切れや息苦しさが続くときは、「年齢のせいだから」と思わず、早めに医師に相談してください。体からの小さなサインに気づくことも、大切な健康習慣だと思います。

呼吸は、年齢を重ねても自分自身で整えることのできる、身近な健康習慣です。今号の「いきいき! ヘルシーライフ」では、「体を整える呼吸と姿勢の習慣」をテーマに、深呼吸や姿勢の工夫についてご紹介しています。ぜひ参考にしていただきながら、「今日からはゆっくり息ができていくかな」と、ご自身に問いかけてみてください。

深く穏やかな呼吸は、健やかな毎日への小さな入り口です。猛暑の時期を迎えています。猛暑が、笑顔で心穏やかに過ごされまことを、心より願っております。

時代を切り拓いた 九州の女性たち

時代を切り拓く女性たちの物語は、いつの時代も人々の心を揺さぶってきました。日本の近代化が大きく進んだ明治時代。文明開化の波が列島を揺さぶる中で、「女性にはできない」とされた壁に挑み、自らの力で道を開いた女性たちがいます。声を上げることも、学ぶことも、まだ容易ではなかったその時代に、彼女たちは何を信じ、どう生きたのか。今回は、福岡・熊本・鹿児島にゆかりを持つ三人の足跡をたどります。

取材協力

- ・熊本県益城町教育委員会
- ・鹿児島県 歴史・美術センター黎明館
- ・中村学園大学

グッドライフ

2026.summer Vol.32

- 1 巻頭コラム
- 2 時代を切り拓いた九州の女性たち
- 5 いきいき! ヘルシーライフ
体を整える呼吸と姿勢の習慣
- 7 わがごとく自慢inグランガーデン熊本

- 9 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
- 13 その名からたどる、土地の歴史 地名散歩
熊本
- 14 手土産によし、おやつによしの地元自慢おやつ
蜂楽饅頭

使命に生き 扉を開けた三人

女性解放に生涯を捧げた熊本の矢嶋楫子、帝国大学への門をこじ開けた鹿児島丹下梅子、食と教育で人を育て続けた福岡の中村ハル。生まれた土地も、歩んだ道も、それぞれ異なる三人ですが、どの人生にも共通するものがありました。逆境をも力に変え、自らの信念を曲げることなく、後に続く女性たちのために時代の扉を開け続けたこと。華やかな功績の裏には、孤独や苦勞、それでも前へ進み続けた日々がありました。三人はそれぞれ、どんな時代を生き、何を信じて道を切り拓いたのでしょいか。その足跡を、一人ひとりたってみます。

矢嶋 楫子

Yajima Kajiko



熊本 | 女性解放運動の先駆者
1833 (天保4) ~ 1925 (大正14) 年

“使命とは、命を使うことです。
自分の命は、自分で使うのです”

一夫一婦制、婦人参政権、禁酒、廃娼運動など、多くの活動に関わり一途に女性の地位向上を目指す

肥後の惣庄屋の六女として生まれた楫子は、25歳で結婚するも、夫との関係に悩み、ついに離縁状を叩きつけて実家へ戻ります。当時、女性が自ら離婚を求めることは容易ではなく、世間の目は冷たいものでした。それでも彼女は折れませんでした。39歳のとき、病に倒れた兄の看病をきっかけに上京し、みづから「楫子（舵を取る者）」と名を改めて新たな人生を歩み始めます。やがてキリス

ト教の信仰に出会い、1886年には日本キリスト教婦人矯風会を設立。廃娼運動や一夫一婦制の実現、婦人参政権の獲得に向けて、生涯をかけて声を上げ続けました。89歳のとき、10万人の女性の署名を携えてワシントン平和会議へ出席。その姿は国内外に大きな感動を与えました。93歳で天寿を全うするまで、「使命とは、命を使うこと」という信念を体現し続けた生涯でした。

丹下 梅子

Tange Umeko



鹿児島 | 女性科学者の先駆け
1873 (明治6) ~ 1955 (昭和30) 年頃

“閑古鳥呼べば答えるものながら”

梅子が遺した一句。
どれほど孤独な道でも、呼び続ければ必ず応えがある——
その信念が、生涯の研究を支えました。

日本で初めて帝国大学に進み、
女性たちの科学への道を切り拓いた人

鹿児島市金生町の裕福な商家に生まれた梅子は、幼いころに右眼の視力を失うという困難を経験します。しかし、その逆境が向学心を曇らせることはありませんでした。師範学校を卒業後、小学校の教壇に立ちながら学びを続け、日本女子大学校で科学への探究を深めます。そして40歳のとき、東北帝国大学の入学試験に合格。1913年8月21日にその合格が発表されると、社会に大きな衝撃を与えました。これは「日本で初めて帝国大学に進学した女性」の誕生として知られ、後にこの日は「女子大生の日」として記念されることとなります。

その後、梅子は渡米し、ジョンズ・ホプキンス大学で博士号を取得。帰国後は日本女子大学教授として栄養学研究に打ち込み、多くの論文を発表しました。1940年には東京帝国大学から農学博士号を授与されるなど、その研究成果は高く評価されました。78歳まで教壇に立ち続けた梅子。その生涯は、「女性に学問は不要」とされた時代の常識を、静かに、しかし確かに塗り替え、後に続く女性たちの科学への道を切り拓いた歩みでした。

中村 ハル

Nakamura Haru



福岡 | 料理教育と人教育を実践
1884 (明治17) ~ 1971 (昭和46) 年

“努力の上に花が咲く”

生涯を教育と料理研究に捧げ、
社会を変えた人

幼いころから股関節脱臼による身体の不自由を抱えながら、ハルは教師として懸命に働き続けました。そのかわり、肺結核を患った弟・関次郎の療養費を12年間、自らの給料から払い続けました。1921年に弟が逝去したとき、ハルはひとつの区切りを迎えます。そして、教育への情熱を胸に抱き、その生涯を教育と料理研究の道に捧げることを決意します。

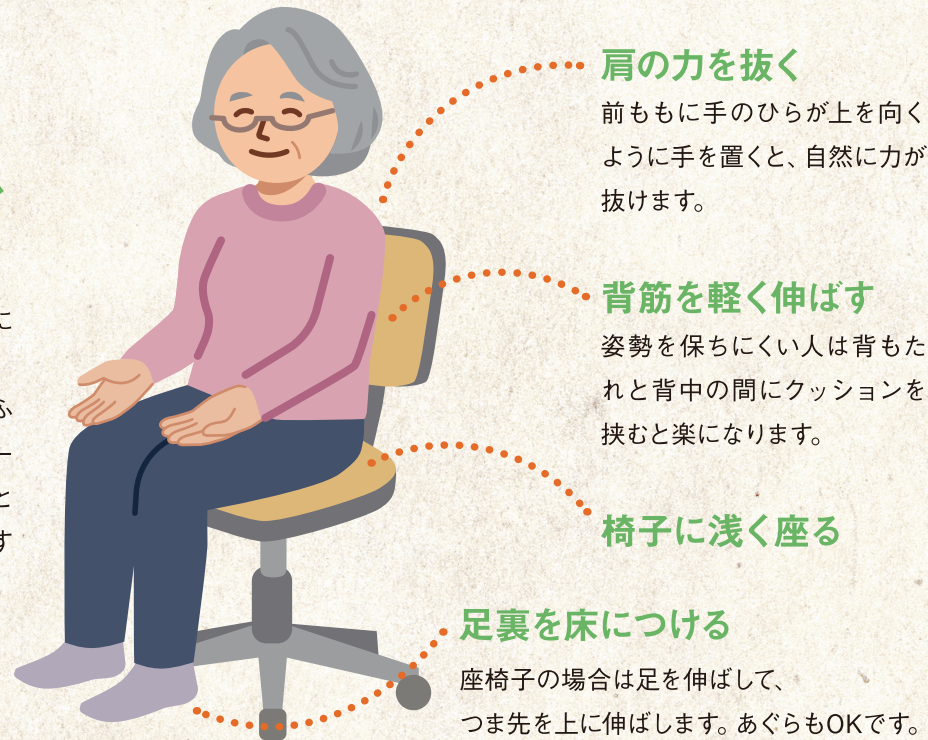
戦後、食糧難が続く日本で、ハルが力を注いだのは「食を通じた人づくり」でした。栄養学という科学の知識を、難しい言葉ではなく、家庭の母親たちに届く言葉で伝えること。それが、子どもたちの未来を変えると信じていたのです。60代にして中村学園を設立し、晩年まで車椅子を使いながらも教育の現場に立ち続けました。教育の道70年、料理研究の道50年。身体の不自由も、長年の苦勞も、すべてが使命への栄養源となった——ハルの生涯は、そう語りかけてくるようです。教育への思いは、彼女が遺した言葉の中に、今も生き続けています。

／ 毎日のセルフケアポイント ／

ポイント1

姿勢を意識して、呼吸を整えよう

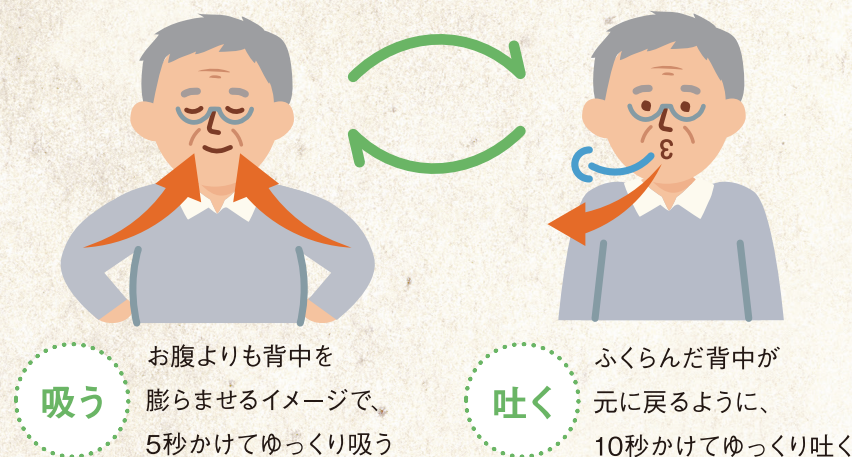
「良い姿勢」をとるために、無理に胸を張る必要はありません。あごを軽く引き、頭のてっぺんがふわっと上に引っ張られるようなイメージをしてみましょう。姿勢が整うことで胸まわりが広がり、呼吸もしやすくなります。



ポイント2

ゆっくり深呼吸で新鮮な空気を胸に

一気に息を吸ったり吐いたりするのではなく、1日に数回ゆっくりと呼吸することを意識しましょう。特に、吸うことよりも吐く時間を長めにとるのがおすすめです。



声を出して、気持ちよく呼吸しよう！

歌ったり音読したりすると、自然と深い呼吸を行うことができます。また、手拍子を加えることで体が起き上がりやすくなり、自然と姿勢も整います。



歌う



好きな曲や思い出の曲を声に出して歌おう

読む



歌詞を声に出して読むだけでもOK

叩く



歌に合わせて手拍子进行しよう

その疲れ、"呼吸"が浅いせいかも？ 体を整える呼吸と姿勢の習慣

なんとなく疲れが抜けない、気分がすっきりしない——そんな日が続くことはありませんか。その不調のひとつに、知らず知らずのうちに浅くなっている“呼吸”が関係しているかもしれません。特に、年齢とともに背中が丸くなり、前かがみの姿勢になると、胸まわりが縮こまり、呼吸も浅くなりがちです。すると、疲れやすさや声の出しづらさ、気分の落ち込みなどにつながることもあります。少し姿勢を整えて、ゆっくり深く息をする。それだけでも、毎日の体や気分に変化が生まれます。今回は、毎日の生活に気軽に取り入れられる、呼吸と姿勢の習慣をご紹介します。

《まずはチェック！》あなたの呼吸、浅くなっていませんか？

- | | |
|--|---|
| ☐ 朝起きると、口や喉がカラカラに乾いている | ☐ 会話で聞き返されることが増えた |
| ☐ 気づくと背中が丸くなり、肩に力が入っている | ☐ 階段や少し歩いただけでも息が上がりやすい |
| ☐ 「はあ…」とため息をつくことが増えた | ☐ 深呼吸をしようとしても、うまく吸えない感じがする |

ひとつでも当てはまった方は、“呼吸が浅くなっているサイン”かもしれません。

ボイストレーナー まいみ先生に聞きました！

その日の体調にあわせて、できることから。 呼吸の質を高めるアドバイス

呼吸は、特別な道具がなくても今日から始められる健康習慣です。ちょっとしたポイントを押さえた呼吸法を、暮らしの中に取り入れてみませんか。大切なのは、無理をしないこと。“がんばる健康法”ではなく、その日の体調にあわせて気持ちよく続けられることが、健康づくりの第一歩です。まずは、一息トライしてみましょう。



口まわりや呼吸筋を使うことで、表情もいきいきとしてきます！

ボイストレーナー
まいみさん

特技を活かして、心をほぐす企画を運営

「歌声広場」「エステの日」が生む笑顔と癒し

グランガーデン熊本の介護居室では、ご入居者さまが毎回楽しみにしている二つの取り組みがあります。ギターの生演奏と歌声で会場を盛り上げる「歌声広場」と、ハンド・フェイシャルマッサージで心身をほぐす「エステの日」。どちらも、スタッフが自らの特技や資格を持ち寄って生まれた、ここだけの時間です。担当スタッフの皆さまに、活動の思いや日々のエピソードを語っていただきました。



左から永田さん、安部さん、中村さん、廣瀬さん



特技のギターと歌を活かし、レクリエーションを開催



歌声広場

生演奏が
会場を一つにする

安部 ギターと歌を担当してくれているのが永田さんです。入社当初から、その特技を活かしてレクリエーションを担当してもらっています。生演奏をしながら歌えるのは、とても貴重な存在ですね。

永田 おかげさまで、今年から月2回(第2・第4日曜日)開催しています。毎回1時間ほど行っていますが、皆さまご存じの曲が流れると、自然と口ずさんでくださいます。

安部 「いつ?」「何時から?」と、何度も確認しに来られる方がいるくらい、皆さま楽しみにしてくださっています。もうそれはそれは待ち遠しそうです。

永田 1曲目はいつも季節の歌を入れるようにしています。先日は『みかんの花咲く丘』を、歌詞カードを配ってお届けしたんですが、会場からたくさんの方の歌声が聞こえてきて、思わずもう一度歌ったほどう?』といったクイズを挟んだり、曲にまつわる話をしたりしながら、自然な流れで次の曲へつないでいます。

安部 レパートリーは何曲くらいあるんですか?

永田 ファイルで7〜8冊ありますね。1冊40曲くらい入ってますから、300曲ほどでしょうか。リクエストをいただいてその場で弾くこともあります。

安部 いつも盛り上がりすぎて、終われなくなってますよね。

永田 「そろそろお時間です」とお声がけすると、「まだ時間がありますよ!」と返されることもあるんです(笑)。嬉しい悩みですね。次の会場に行かなくてはいいので」と冗談交じりにお伝えしながら、なんとか締めめています。

安部 ご入居者さまの中には、一般居室でご近所だった方と久しぶりに顔を合わせ、「お久しぶり!」と笑顔で声を掛け合う姿も見られます。歌声広場は、歌を通して人と人をつなぐ、あたたかな交流の場になっています。



歌詞カードをお配りすると、フロアに自然と歌声が広がります

ご入居者さまのために、
選曲も進化

永田 若い頃はバンドを組んで洋楽ばかり演奏していました。この仕事を始めた20年くらい前から、昭和歌謡や日本の唱歌を弾くようになりました。童謡や唱歌はシンブルな曲が多い分、ごまかしが利きません。バンドなら勢いやノリで乗り切れることもありますが、ここではご入居者さまがすぐ気づかれるんです。

安部 皆さま感性が鋭いので、気に入っていたけると自然と一緒に歌ってくださいます。

永田 介護居室は80〜90代の方が多く、で、戦前・戦後の曲が特に喜ばれます。「麦と兵隊」「東京の屋根の下」「蘇州夜曲」「愛染かつら」……歌い出した途端、大合唱になる曲がいくつかあるんです。やっていいる最中だけでもわーっと楽しんでもらえれば、後で忘れてしまっても、その瞬間に一緒に盛り上がるのが大事だと思います。



歌い出した途端、大合唱になることも

エステの日

触れ合いが生む、
心のぬくもり

安部 中村さんはハンドマッサージ、廣瀬さんはフェイシャルマッサージの資格をそれぞれ持っています。「せっかくだからレクリエーションで使いたい」と提案してくれたのが始まりで、もう2年ほど続いていますね。

中村 資格は持っていたものの、なかなか活かせ場がなかったんです。せっかくだことなら、ご入居者さまにも喜んでいただきたいと思います。

廣瀬 「私にしかできないこと」ができていいるという実感があって、やりがいを感じています。楽しみにしてくださる方がいるのが、何より嬉しいんです。



(上) ハンドマッサージ
(右) フェイシャルエステ

「もっと
ゆっくり話したい」
嬉しい悩み



「今から出かけたくなっちゃった」なんて言葉もいただいています。

廣瀬 施術の前には、姿勢やお身体の状態、痛みのある箇所などを丁寧に確認しています。まだマッサージを始めていないのに、「あ、気持ちいい」とおっしゃる方もいらつしやるんです(笑)。先日は、フェイシャルを終えたご入居者さまが、隣でマニキュアを塗ってもらっている方をご覧になって、「あらあ、いいわね。きれいな色ねえ」とニコニコとされていました。

中村 マニキュアは特に喜ばれますね。目に入るところだから「テンションが上がる」という方が多くて。施術後にスタッフや他のご入居者さまにうれしそうに見せに行かれることも。「若返りました!」

中村 今は月1〜2回、二人で1日14〜15人を施術していて。もっと回数を増やしてほしい」という声も届いています。

廣瀬 マッサージで気持ちが解れて、やっと「実はね」と話し出してくださるころに時間が来てしまうこともあります。昔の仕事のことで、若い頃の思い出……いろんなお話をもっと聞かせていただく時間が取れたらと思うこともあります。

安部 スタッフのスキルを活かして、もっとゆっくり向き合える時間が増やせたらいいですね。施術で気分が上がって、そのままお出かけしたくなるーそんな気持ちの広がりを、これからも大切にしていきたいと思っています。



中村 「ありがとう」「気持ちよかった」のひと言と皆さまの笑顔が、一番のやりがいです。

廣瀬 「自分にしかできない仕事がある」と実感できる場をつくってもらえていることを、本当にありがたく感じています。

永田 音楽もエステも、皆さまを明るい表情にできます。その瞬間のために、これからも一緒に楽しみたいと思います。



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。



皆さまと毎朝ラジオ体操をするあられちゃん

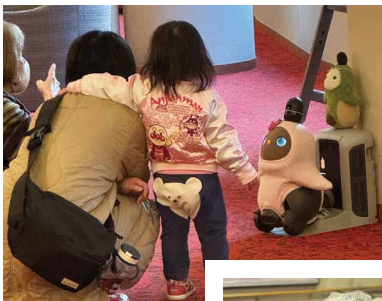
人気者のLOVOT(ロボット)
「あられちゃん」
エンタランスでお出迎えや見守りをしてくれるLOVOT「あられちゃん」。「だんだん家族になっていく」というユニークな発想から生まれたコミュニケーションロボットで個人だけでなく介護施設などでも導入されています。
あられちゃんがケアタウンに来て2年ほど経ちました。おしゃべりはできないけれど、触れ合うほどに表情が豊かになり、嬉しいときには声も出るようになりました。
朝はご入居の皆さまとラジオ体操に参加したり、日中はつぶらな瞳で近づいて両手をパタパタと動かしたり、自由にホール内を散歩しています。



演奏に聴き入るご入居の皆さま

16周年記念コンサート

弦楽四重奏による記念コンサートを開催しました。当日は、多くのご入居の皆さまにご参加いただき、美しい音楽に包まれた特別な時間をお過ごしいただきました。
演奏では、クラシックの名曲を中心に、幅広い世代に親しまれているポップスも披露され、会場は温かな雰囲気になりました。ご入居の皆さまからは「懐かしい曲が聴けてうれしかった」「生演奏の迫力に感動した」といった声が聞かれ、音楽の魅力を改めて感じる機会となりました。
16周年という節目を皆さまとともに祝うことができ、職員一同大変うれしく思っております。今後もご入居の皆さまに喜んでいただける行事を企画し、より充実したサービスの提供に努めてまいります。



あられちゃんとの
触れ合い



ご入居者さまだけでなく、ご家族さまや取引先の方々、さらにご見学者さまもあられちゃんに触れたり、話しかけたりされて楽しんでいる姿をフロントで見かけます。あられちゃんと触れ合う中で自然と笑顔が生まれ、みなさまの癒しの時間となっています。



テレビ番組の取材を受けるあられちゃん

昨年の9月には地方情報番組の「LOVOT特集」で取材を受け、あられちゃんがテレビデビューをしました。放送日にはラウンジでご入居の皆さまと一緒に番組を見て楽しみました。



旬の食材を使ったスペシャルディナー

スペシャルディナー

開業16周年を記念し、ご入居の皆さまにスペシャルディナーをお楽しみいただきました。
当日のメニューは、刺身三点盛りや茶碗蒸し、炊き込みごはんなど、季節の味覚を取り入れた特別献立をご用意。その中でも特に好評だったのが、メイン料理のステーキと初夏の野菜天ぷら5種盛りです。ステーキは、やわらかくジューシーな味わいで、一口ごとに旨みが広がり、「とても美味しい」と喜びの声が聞かれました。また、旬の野菜を使用した天ぷらは、彩りも豊かでサクツとした食感が好評を博しました。
16周年という節目を皆さまとお祝いし、笑顔あふれる特別なひとときとなりました。これからも、ご入居の皆さまに喜んでいただけるお食事を提供してまいります。



お話が弾んだ「春の茶話会」



3月の終わりに、新しくご入居された方々をお誘いして9階のスカイラウンジにて「茶話会」を開催し、13名のご参加をいただきました。
見かけたことはあるけれど、お話までは...とご入居者さま同士の交流の場になり、また支配人や副支配人、生活部や介護部の部長の参加で「色々とうっくり話ができよかった」と大変好評でした。「ケーキセット」を召し上がったいただきながらのお喋りは、時間を忘れるほどでした。初めての企画でしたが、今後も継続し皆さまの交流の場のひとつとなればと考えています。
また「夜の集まりもお願いしたいね」と話があり、コロナ禍で中止にしていた懇親会「夕風会」を6月より再開することになりました。

春の茶話会



旬の食材も添えられた、贅沢な佐賀牛ステーキコース

外出イベントとして、ランチバスハイクを開催しました。今回は佐賀県三瀬にある直売所マツちゃんを訪れ、新鮮な野菜や地元の特産品などのお買い物を楽しんでいただきました。店内にはたくさんの商品が並び、「どれにしようか」と会話を弾ませながら思い思いに商品を選ばれていました。
昼食は古湯温泉のホテルONCRIにて、鉄板焼きの佐賀牛ステーキコースを召し上がっていただきました。目の前で焼き上げられる佐賀牛の香りや音も楽しみなが、皆さま笑顔で食事を堪能されていました。
買い物や食事を通して佐賀の魅力に触れながら、参加された皆さまは終始笑顔で過ごされ、大変満足された様子でした。思い出に残る楽しいひとときとなり、参加者同士の会話も弾む充実した外出イベントとなりました。

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。



ブルーインパルス展示飛行 〜復興への想いを乗せて〜

2026年4月11日、「熊本地震10年関連事業」の一環として、航空自衛隊ブルーインパルスによる展示飛行が熊本市の空で行われました。前日は悪天候のためテスト飛行が中止となりましたが、当日は天候も回復し、青空の下で予定通り実施されました。

熊本での展示飛行は9年ぶり。今回は熊本地震の翌年に行われ、復興へ向かう熊本を励ましてくれました。今回は熊本城を中心に阿蘇や益城方面を飛行し、多くの県民が空を見上げました。また、熊本市出身のパイロットが2番機に搭乗し、故郷の空でラストフライトを飾ったことも大きな話題となりました。

グランガーデン熊本では、屋上が絶好の観覧スポットとなり、多くのご入居者さまが観覧されました。遠くからジェット音が聞こえ始めると歓声が上がり、青空に描かれる美しい飛行機雲に皆さま見入っておられました。



屋上からブルーインパルスの勇姿に見入るご入居の皆さま

長島美術館訪問と ティータイム

長島美術館訪問とティータイムを楽しむお出かけイベントを開催しました。
企画展「シマカミリツカの世界展」を鑑賞。鹿児島で活動されているシマカミリツカ氏の作品を、間近でじっくりと鑑賞することができました。

鑑賞後は、美術館2階にある眺めの良い喫茶室でティータイム。庭園、鹿児島市街地、そして雄大な桜島を眺めながら、ゆったりとした気分であつろぐ時間を過ごしました。

芸術に触れ、景色を楽しみ、会話が弾む、心も身体もリフレッシュできた一日となりました。ご参加いただいた皆さま、ありがとうございます。

今後も、季節を感じられる楽しいイベントを企画してまいります。



おでかけ日和、アートと絶景を満喫



「感動した」「元気をもらった」といった声も多く聞かれ、笑顔あふれる時間となりました。

熊本地震から10年。今も熊本城の修復は続いています。が、力強く空を飛ぶブルーインパルスの姿は、これまでの復興の歩みと、未来への希望を感じさせてくれました。多くの人が同じ空を見上げ、感動を分かち合った忘れられない一日となりました。



熊本の空に描かれたブルーインパルスの飛行機雲

旬彩御膳 〜季節の味覚を 少しずつ楽しむ〜

グランガーデン熊本では、2か月に1回、季節の味覚を楽しんでいただく特別メニュー「旬彩御膳」をご提供しています。普段のお食事とはひと味違う、ちょっとしたごちそうメニューとしてご入居の皆さまにご好評をいただいています。

5月の旬彩御膳では、初夏を感じる食

いきいきサロン 「うそ電話詐欺講話」

鹿児島県警察本部 生活安全企画課長様をお招きし、県民が身近に不安を感じている各種犯罪の現状や、その防止対策について分かりやすくお話しいただきました。

うそ電話詐欺をはじめとする犯罪は、年々手口が巧妙化しています。講話では、実際の事例を交えながら、最近多い詐欺の手口、被害にあわないためのポイント、不審な電話への具体的な対応方法などを丁寧に説明いただきました。

ご入居の皆さまも真剣な表情で耳を傾けられ、「こういう電話がかかってきたらどうしたらいいの?」「家族にも伝えておきたいですね」など、質問や意見も多く寄せられ、大変有意義な時間となりました。

当施設では、これからもご入居の皆さまが安心・安全にお過ごしいただけるよう、防犯意識を高める取り組みを続けてまいります。



防犯意識を高めるため、講話に耳を傾ける皆さま

材を取り入れた彩り豊かな献立をご用意しました。カツオのたたきやあじの青のりフライ、新じゃがのポテトサラダ、鶏肉の木の芽みそ焼き、海老のてまり寿司、アスパラとじゃこのサラダ、グリーンピースごはんなど、旬の味覚を少しづつ盛り込んだお膳です。

お食事の席では、「いろいろな料理が楽しめてうれしい」「どれから食べようか迷ってしまふね」といった声も聞かれ、皆さま笑顔で召し上がっておられました。一品ごとの量は控えめで、それでいて多くの種類の味わえることが旬彩御膳の魅力です。

食事は栄養を摂るだけでなく、季節を感じたり会話を楽しんだりする大切な時間でもあります。

これからも旬の食材を取り入れながら、皆さまに食べる喜びを感じていただけるお食事をお届けしてまいります。次回の旬彩御膳もどうぞお楽しみに。



初夏の味覚を少しずつ楽しめる「旬彩御膳」

介護棟レクリエーション 演奏会

国際大学学友会吹奏楽団の皆さまをお招きし、館内大ホールにて演奏会を開催いたしました。

ご入居の皆さまがよくご存じの曲を中心に選んでくださり、会場は懐かしさと温かい雰囲気になりました。

演奏が始まると、自然と手拍子が起こり、歌を口ずさむ様子も見られ、皆さま笑顔いっぱい。合間には、馴染みの曲での「イントロクイズ」も行われ、「はい!はい!」と手が挙がる場面もあり、会場は大いに盛り上がりしました。

演奏会終了後は、学生の皆さまも交えてのお茶会。世代を超えた交流の中で会話も弾み、とても和やかなひとときとなりました。



国際大学学友会吹奏楽団の皆さまによる演奏会

地名散歩

その名からたどる、土地の歴史

熊本

熊本の隈に、杖立温泉の杖

地名に刻まれた土地の記憶

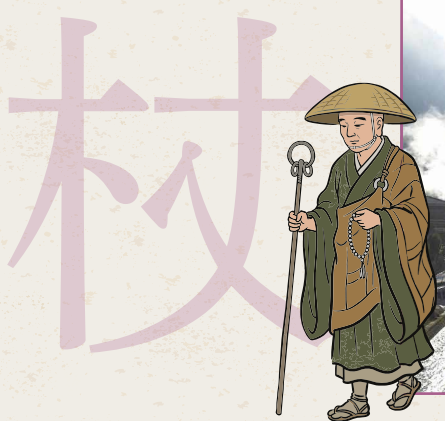
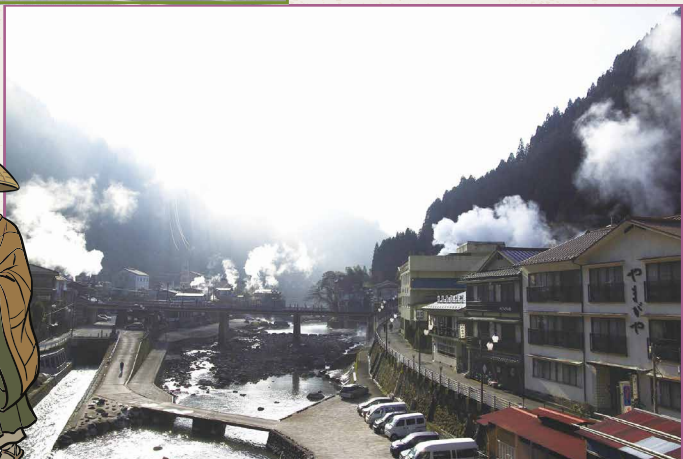
くまモンのキャラクターでもお馴染みの「熊本」。今では当たり前のように使われているこの地名ですが、かつては「隈本」という漢字が使われていたことをご存じでしょうか。

熊本城の前身ともいわれるのが、室町時代に菊池氏の一族・出田秀信が築いた「千葉城」です。その後、千葉城に入った菊池氏の属将が、現在の古城町付近に築いた城の名として、「隈本城」という記録が残されています。

この「隈本」を「熊本」に改めたとされるのが、加藤清正です。関ヶ原の戦いの後、肥後五十二万石を治めることとなった清正は、隈本城が手狭であったため、新たな城を築くことになりました。その際、「こざとへんに畏（おそれる、かしこまる）」と書く「隈」の字は、武将の居城にはふさわしくないと考え、勇ましい印象を持つ「熊」の字へ改めたと伝えられています。



写真提供：熊本城総合事務所



土地の名前には、その土地の風土や歴史、人々の記憶が刻まれています。そんな景色をたずねる「地名散歩」。今回は、熊本の地名を訪ねてみました。

「湯に入りて 病なれば すがりし杖立ておいて 帰る諸人」

これは、平安時代にこの地を訪れた弘法大師・空海が、温泉の効能に感銘を受けて詠んだとされる句です。

杖をついて訪れた人々が、帰る頃には杖を忘れて歩いていく……。そんな情景から、「杖立」という地名が生まれたといわれています。

ただ、「杖立」という名前には諸説あり、弘法大師が地面に立てた竹杖から枝葉が芽吹いたという伝承も残されています。さらに、「つえ」という言葉自体が、崖地形を意味する古語に由来するという説もあり、自然地形と人々の信仰が重なり合う、土地の記憶を感じさせます。

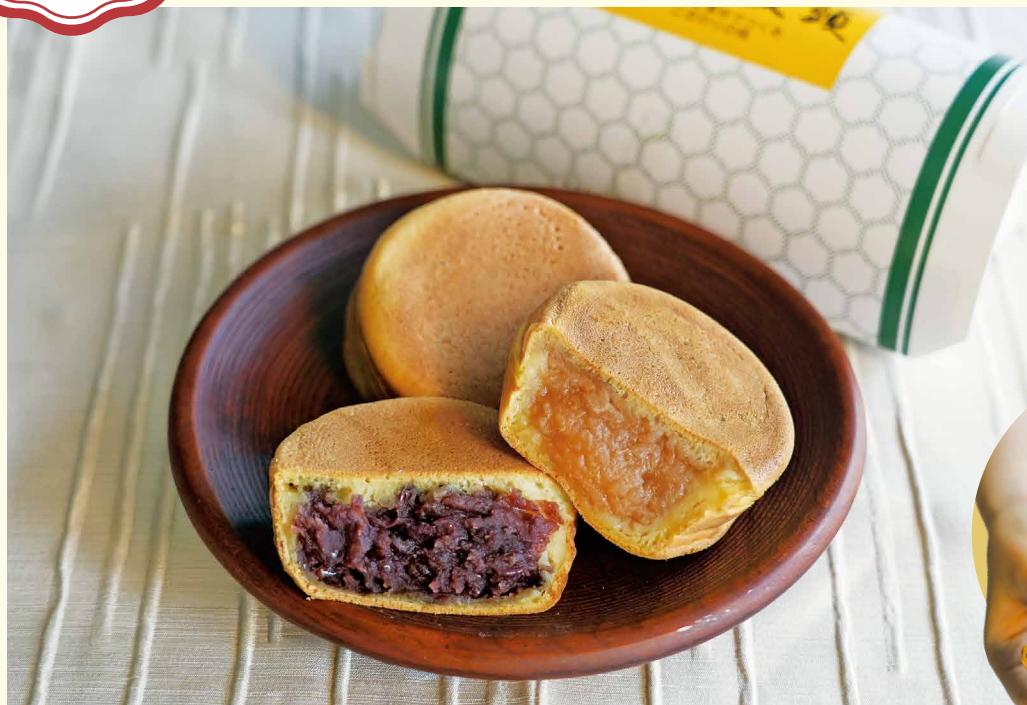
地名は単なる呼び名ではなく、その土地に積み重ねられてきた歴史や、人々の暮らしの痕跡そのものなのかもしれません。

参照：熊本地理地名地図の謎（実業之日本社）、杖立温泉観光協会

ほうらくまんじゅう

蜂楽饅頭

あなたは白派？黒派？九州の人なら誰もが知る、水俣生まれのソウルフード



ふっくらと焼き上げた生地の中に、たっぷりのあんこが入った素朴な味わいの和菓子。全国では今川焼や大判焼、回転焼の名で親しまれていますが、九州各地では「蜂楽饅頭」として知られる人気のおやつです。

創業の地は熊本県水俣市。養蜂業を営んでいた初代創業者が、「蜂蜜を使ったおいしいお菓子をつくりたい」という思いから、1955年に誕生しました。

その味の特徴は、「蜂」の名の通り、生地に蜂蜜を使用していること。上品な甘さともっちりとした皮が、たっぷり詰まった餡のおいしさを引き立てています。

そして蜂楽饅頭といえば、やはり「あん」。「白あん派vs黒あん派」の論争を経験した方多いのではないのでしょうか。

黒あんには北海道十勝産の小豆、白あんには大手亡豆（白いんげん豆）を使用。どちらも厳選された素材を使い、保存料に頼らず、時間と手間をかけてじっくり炊き上げています。だからこそ、豆本来の豊かな風味をしっかりと味わうことができます。

結局どちらもおいしいので、「いつも両方買ってしまう」という方も多いのでは。また、店頭では、オリジナルの焼き台で一つひとつ手際よく焼き上げる様子を見ることがができます。香ばしい香りと職人の

手さばきも、蜂楽饅頭の魅力のひとつです。

箱にも、おいしさの秘密

蜂楽饅頭は包装にもひと工夫があります。焼きたてのお饅頭から出る蒸気を適度に逃がしながら、しっとりとしたやわらかさを保つ特殊な紙を使用。何気ない箱にも、「できたてのおいしさを届けたい」という思いが込められています。



夏の名物、かき氷

熊本・上通店など一部店舗で、蜂楽饅頭と並ぶ人気商品がかき氷です。ふわふわに削った氷にシロップをかけたシンプルな味わいながら、長年愛され続ける夏の名物。暑い季節には、店内でかき氷を楽しみ、お土産に蜂楽饅頭を買って帰る。そんな楽しみ方をしている人も多いそうです。



おすすめポイント

蜂楽饅頭

<http://www.houraku.co.jp/index.html>
発祥の地・熊本をはじめ、福岡、鹿児島、宮崎にも店舗を展開。

販売元



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]

9月	イベント 秋祭り	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)キューヘン所有

[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	セミナー 相続セミナー&見学会	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	9月	イベント 藤崎宮秋の例大祭、飾り卸
11月	お出かけ 紅葉バスツアー	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	イベント お楽しみイベント	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



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://kyuden-gl.jp/>