

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

2012.winter
Vol.3



グッドライフ

2012.winter
Vol.3

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

目次

ごあいさつ	2
いきいき!ヘルシーライフ 血圧と上手につきあって健康な毎日を.....	3
施設TOPICS	9
[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] ○おすすめの楽しみ方 ○スタッフ紹介 支配人	
レストラン通信 旬を味わうおいしいはなし	13
ショートステイ(介護保険外)を始めました	14
昭和歌謡 あの日あの時	15
ちよっとお出かけ インフォメーション	16



写真:九電ケアタウン



写真:浄水通り



写真:グランガーデン熊本からの風景

ーごあいさつー

〈グループの基本理念〉 私たちの目指すところ

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、安心で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。



(株)キューデン・グッドライフ
代表取締役社長

長野 益徳

グッドライフグループは平成14年にオープンした九電ケアタウン以来、グランガーデン熊本、グランガーデン鹿児島、そしてグランガーデン福岡浄水と、九州に4事業を展開し、現在では500名以上のご入居者さまにご利用いただくようになりました。これもひとえにご入居者さまをはじめグループ事業にご協力いただいている関係者の皆さまのご愛顧のおかげであると感謝いたしております。

グッドライフグループでは、これからも末永く安定した事業経営を行い、皆さまのご信頼に応えるために、グループの目指すところを「グループの基本理念」「経営の基本姿勢」としてまとめました。

この基本理念等を実現していくために、わたくしたちグッドライフグループ従業員一同は、誠実にそして真摯に、お客

さま一人ひとりに向き合い、お客さまへまごころのこもったサービス提供に努めてまいります。

また、グループ一体となって信頼し、協力しあいながら、お客さまに安心で快適な生活の場と品質の高い生活サービスをご提供するため、日々、業務改善、改革に取り組んでまいります。

今回、情報誌「グッドライフ」第3号は「血圧と上手につきあう方法」やグッドライフ事業所の「おすすめの方法」やグッドライフテーマに、皆さまが健康で愉しくお過ごしいただくためのトピックスを特集いたしました。この情報誌が皆さまの豊かで充実したシニアライフのために、多少なりともお役立ていただけましたら幸いです。

経営の基本姿勢

お客さま満足の向上のために

私たちは、お客さまの個人の尊厳を尊重するとともに、お客さまの声を聴き、まごころのこもったサービスを提供することにより、お客さま満足の向上を図ります。

公正な事業活動と

地域社会への貢献のために

私たちは、法令やルールを遵守し、社会の信頼と共感のもと、誠実かつ公正な事業活動を遂行するとともに、社会貢献活動等を通じて、地域社会の発展に積極的に寄与します。

快適で働きやすい

職場づくりのために

私たちは、従業員一人ひとりが相互に信頼しあい、自らの能力を最大限発揮するとともに、仕事を通じてよろこびが感じられる、快適で働きやすい職場をつくりまします。

企業価値の向上のために

私たちは、絶え間ない改善に取り組み、将来にわたり安定した事業運営を行い、企業価値の向上に取り組まします。

いきいき！ヘルシーライフ

いきいき！ヘルシーライフ

血圧と上手につきあって健康な毎日を



昔から「風邪は万病の元」と言われます。風邪をささいなことで放っておくと、気づけばさまざまな病気に転じてしまうというたとえ。それと同じで、高血圧は生活習慣病の元」と言うことができるところでしょう。高血圧をそのままに放っておくと、さまざまな生活習慣病を引き起こす可能性が高まるのです。一般的に血圧は年齢を重ねるごとに、高くなる傾向があります。アクティブで健康的な毎日を過ごすためにも、自分の血圧を意識しておくことは欠かせなくなりそうです。



きちんと知りたい！血圧のはなし

キューデン・グッドライフのアドバイザーがお教えします！

なぜ年齢を重ねると血圧が高くなるの？

そもそも血圧とは、心臓が血液を動脈に押し出そうとする内側からの力のこと。心臓がギュッと縮んだ収縮期が最高血圧、逆に拡張したときの数値が最低血圧を表します。つまり、血圧は血液や血管と大きな関係があるのです。赤ちゃんの頃は、肌と同じでプリプリしていた血管。伸びたり縮んだり柔軟性も高いのですが、やはり年を経るごとに固くなりがち。動脈硬化が起ると、はじめに、血管内の幅が狭くなるため、高い圧力で血液を送り出さなくてはなりません。これが高血圧の一つの要因にもなっているようです。また、塩分が高いものを食べ過ぎるのも血圧にはよくないとされます。塩辛いものを食べると水を飲みたくなるように、塩分は体に水をひっぱってきがち。血液中に余分な塩分や水分が増えると、心臓に負担がかかり血圧が上がってしまいます。

血圧が高いとどんな影響が体にあるの？

血圧が180〜200以上を超える血管が詰まったり、動脈が破裂しやすくなったりします。もしも、それが人間の体にとって大切な脳などでおこると、脳出血や脳梗塞などの大きな病気を引き起こしてしまいます。また、心臓に負担がかかるため、心不全などもおこりやすくなりがちです。しかし、血圧が高いというのは、前兆や予兆がなかなかありません。普段から、あまり感じたことのないような重い頭痛が続いたり、ほてりなどを感じたりしたら、血圧の数値も気にかけてみましょう。

普段から気にしておきたい自分の血圧、自分の健康。

病院に行く时必须測るのが、熱と脈、そして血圧です。血圧は、今の体の状況を知

教えていただきました！

たけとみクリニック 院長
武富賢治先生
[グランガーデン福岡浄水
協力医療機関医師]



グッドライフで行っている健康相談では、日頃の食習慣や生活習慣を無理せずに見直せるようなアドバイスをしています。

るひとつのバロメーターになっているのです。しかし、なかには「白衣高血圧」と呼ばれるような症状もあります。白衣の医師を見るとカーツと血圧が上がるといふように、その時の状況や体調によっても変化しやすいのが血圧。健康診断などで高い数値が出ても、すぐさま「高血圧」と判断する必要はありません。できれば一ヶ月くらいの記録をとって専門医に相談してみることがいいでしょう。日々の血圧を知ることが、自分の意識改革にもなるはずですよ。

献立 | 五目御飯・ほうれん草の海苔和え・焼き魚・湯豆腐・フルーツ

減塩食 のコツ!

高血圧の改善は食生活から。
減塩&腹八分目を
目指しましょう!



エネルギー
645kcal
塩分
2.2g

ほうれん草の素材の味を生かして、焼き海苔と少しの醤油で調味しました。



② ほうれん草の海苔和え

御飯はダシをしつかりとって、調味料を最小限に抑えましょう。ダシが効いているので、薄味でもおいしく召し上がれます。



① 五目御飯

生の野菜、果物には、余分な塩分を体外へ排出する作用があります。



⑤ フルーツ

湯豆腐はダシを効かせて、薄味仕立てにしています。



④ 湯豆腐

焼き魚は塩を使わず、薄味でも少しの醤油でたれを作るのがコツです。



③ 焼き魚

寒い季節は特にご用心!

急激な血圧の上昇

寒さでキュッと身が引き締まる。実はこれ、体にとっては大きな負担になりがち! 人間の血管がキュッと引き締まると、血圧も急激に高くなってしまいます。もしもの危険を防ぐためにも、冬はこんなことに気をつけておきましょう!

頭寒足熱。
足先、手先は温かく!
足先や手先など、心臓から遠いところを冷やすと冷たい血液が体に戻っていきまいます。足先、手先を温めてぬくもった血を体に巡らせましょう。



戸外にでる時は
首元がポイント!
温かい室内から戸外にでるときも要注意。特に気をつけたいのが首元。体を冷やさないようにスカーフや襟巻きを巻いてから外出しましょう。



夜中のトイレは
危険がいっぱい
冷え込む夜。ベッドから出た瞬間はヒヤリとしがち。枕元に、“たんぜん”や“はんでん”など防寒アイテムを置いておき、すぐに羽織れるようにしておきましょう。



高血圧改善のポイントは、日頃の生活習慣の見直しから。

高血圧は、日々の生活習慣を変えることでも改善することができます。

1 塩分を控えたバランスの良い食事

2 体に負担をかけない有酸素運動

3 ストレスをためないリラックス習慣

目標は
最高血圧120
最低血圧80

体にとって快適で過ごしやすい体の状況を目指しましょう。

血圧は健康のバロメーター。こまめに測定を。

日頃から血圧のチェックをするためにも、家庭用の血圧計などを備えておくのも便利です。測定は、早朝は避けて安静した状態で測りましょう。



冬場に感じる急な冷えは、血圧に負担をかけてしまいます。
節電は欠かせませんが、体のことを考えると
室内は適温・適湿に保っておくことが大切です。
ここでいくつかをご紹介します。

**ホットライフで
グッドライフ!**
Hot Life



浴室暖房乾燥機で冬の入浴も安心。

冬のお風呂は、脱衣室と浴室の温度差が激しくなりがち。急に高温のお湯につかると血圧が急激に上がってしまいます。浴室暖房乾燥機があれば浴室もしっかり暖房しておけます



頭寒足熱。床暖房で床からぬくぬく!



洗浄温便座でトイレ中の
ヒヤッも防止



ペアガラスで隙間風も
シャットアウト

※一部の施設では備えていない設備もあります。

プラスワン!



かけ湯を
しっかり!
お湯に入る前にかけ湯をすると、体が
温度の変化にゆっくり慣れていきます



40℃以下が
最適
入浴の際の発作を予防するため、
お湯の温度は40℃以下に設定



ホカホカ半身浴

冷えた体を温めるには、ぬる
めのお湯が最適

上半身

2 体側

手首を持って斜め上に引き
上げ、上体を軽く横に倒す。

3 背中のばし

手を胸の前で組み、両腕を前
に出しながら背中をまるめる。
(へそをのぞく)

4 胸開き

後ろで手を組んで、胸をは
る。あごは自然に上げ、余裕
があれば、腕を少し上げる。



1 背のび

手を組んで頭
上に上げ、背筋
を伸ばす。

**血行を良くする
ストレッチ体操**

メタボな体はどうしても心臓に負担がかかってしまいがちです。
心臓にムリがくると、体のいろんな部分にもムリがきてしまいます。
適度な運動は、自律神経を活発にして
体の血行を良くし、新陳代謝を高めます。
ストレッチ体操でメタボな体を改善しましょう。

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
ストレッチのポイント
・息を止めない
・反動をつけない
・痛いところまで
無理に伸ばさない
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

下半身



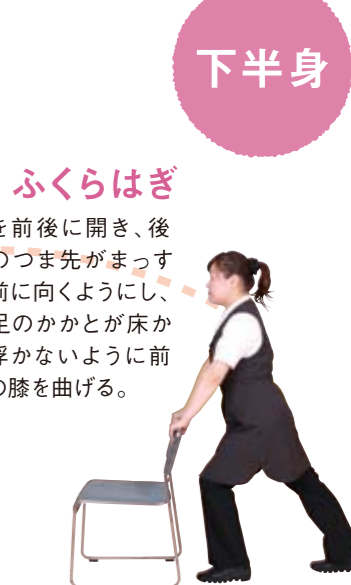
1 太ももの裏
椅子に浅く座り、片脚を前に
出し手を太ももにおく。背筋
を伸ばしたまま、ももを軽く
押しながら上体を倒す。



2 太ももの内側
椅子に浅く座って脚を開
き、両肘で押し広げる。



3 太ももの表
横向きに椅子に座り、
背もたれを持つ。伸ばす
太ももの足の甲や足首
を持って持ち上げる。



4 ふくらはぎ
脚を前後に開き、後
足のつま先がまっす
ぐ前に向くようにし、
後足のかかところが床か
ら浮かないように前
足の膝を曲げる。



おすすめの楽しみ方

1位

大浴場・ラウンジ(マッサージ) 広々明るいお風呂で からだもここもも リラックス

グランガーデン福岡浄水の 一押しは、広々とした明るい 大浴場。ご入居者さまにも大 人気です。脱衣スペースはも ちろん、ドレスルームやひと 休みできるスペースにもゆと りがあり、ご入居者さま同士 の会話も弾みます。浴場内には 滑り止めの手すりがあり、 安全対策もばっちりです。大 浴場正面にあるラウンジには 最新のマッサージチェアがあり、 湯上りにリラククスでき、 至福のひとつときをお過ごし いただけます。



ラウンジもある大浴場

2位

秋の収穫祭(10月11日) 芋ほりでハッピー レクリエーション タイム

施設の北側にあるスモール ガーデンには6つの花壇があ ります。昨年は初夏にサツマ イモの苗を植えてみました。 初めての園芸で不安でした が、秋の収穫祭では近所の園 児たちと立派なサツマイモを たくさん収穫！ご入居者さま やスタッフも童心にかえり、 楽しい時間を過ごすことがで きました。サツマイモは同月 に開催された秋の作品展で焼 芋にし、作品を鑑賞しながら、 ご入居者さまにティータイム を楽しんでいただきました。



芋ほりもできるスモールガーデン

3位

とっても簡単！ とっても楽しい！ チェアビクスで らしくらく介護予防

介護予防の一環として、平 成23年11月にチェアビクス & ストレッチ体操がスター トしました。グランガーデン 福岡浄水3階のアクティビ ティラウンジで、椅子に座り ながら簡単にできる体操で す。スタッフで手作りの見本 DVDを制作、その映像を見 ながら体を動かしていきま す。スタッフがストレッチの ポイントをアドバイス。音楽 に合わせて体を動かすと、ご 入居者のみなさまも、終始笑 顔が浮かんでいるようです。



介護予防にチェアビクス

モットーは ONE FOR ALL FOR ONE

スタッフ紹介 支配人



支配人 川地 光さん

川地支配人は、優しくて頼りが いがあるスポーツマン。なんと ラグビー日本代表の経験を持っ ています。モットーは「ONE FOR ALL ALL FOR ONE」、心はいつもラガーマン です。こんなカッコいい川地支配 人ですが、ご入居者さまとスタッ フの交流会では、金色の衣装でマ ツケンサンバを踊り、夏祭りイベ ントではロックソーラン節を披 露するなど飯装が大好きな一面 も。趣味はラグビー指導、はがき 絵、お酒を飲むことです。



祭りのときも人一倍盛り上げます。



おすすめの楽しみ方

1位

豊かな自然と ゆとりある 生活空間で過ごす 楽しい時間

約9000坪という広大 な敷地の中にシニア向けマン ション「ナイスデイふくま」と 介護専用ホーム「テナダネス ふくま」、通所介護「デイサー ビス」の3つの施設が揃って います。施設内で1年中花が 絶えることがない「花鳥風月 の庭」は主にご入居者さまに よって美しい姿に保たれてい ます。一角には家庭菜園を楽 しめるスペースもあり、野菜 やハーブ園、四季折々の花な どが植えられ、ご入居者さま に楽しめます。



四季の花が咲く庭

2位

広大な「花鳥風月の庭」を 眺めながら レストランで 美味しい料理を堪能

76席ある広いレストラン で「花鳥風月の庭」と「憩いの 池」を眺め、季節の景色を思 い思いに感じながら、シェフ のおもてなしの料理を堪能！ 開放的な庭園風景の中 でゆったりとした美味しい 時間が流れます。専門の管理 栄養士が作る栄養と味のバラ ンスのとれたメニューは、 カロリーを適度に抑え、塩分 は控えめにしたものです。朝食は 2種類、昼食・夕食は3種類の 選択メニューをご用意し ています。



庭も見える広々レストラン

3位

ご入居者さまの 会話も弾む エントランスホール

ナイスデイふくま(シニア マンション)の正面玄関から 施設の中に入れば、そこは広 く明るい空間のエントラン スホールとラウンジが開け ています。そこはご入居者さ まが駅や病院、スーパーを巡 回するシャトルバスを待つ 場所として、また、ご入居者 さま同士の楽しいコミュニ ケーションの場として利用 されています。奥のラウンジ は新聞や雑誌などを常置し、 読書やくつろぎの場として 利用されています。



エントランスホール&ラウンジ

スタッフ紹介 支配人



支配人 下田 隆さん

みなさまの 喜び笑顔が やりがいです

下田支配人は大きな声の明るい 行動派です。広大な庭のお手入れ も、気がつけばすぐに即行動！ご 入居者さまの菜園でも草花を植 えて、皆さまと一緒に楽しんでい ます。趣味は日曜大工。事務所の 棚やテナダネス(介護棟)2階中 庭のプラント台は支配人の手 作りです。ご入居者さまの喜ぶ 笑顔を見たいと私たち従業員を 引っ張っていく支配人はとって も頼もしい存在です。



皆さまと一緒に菜園のお手 入れに取り組んでいます。 ※中央が支配人



これもつくりました！



おすすめの楽しみ方

1位 熊本城ウォーキング
季節の移ろいを
感じながら
心もリフレッシュ

グランガーデン熊本の真向かいに位置する熊本城とその周辺は、四季の移ろいを感じながら散歩できるウォーキングスポットです。ご入居者さまも、肥後椿園や監物台樹木園など、場内の見所スポットを訪れ、散策を楽しんでいます。11月8日には第一回ウォーキング教室を開催。秋晴れのすがすがしい気候の中「いい歩き方」の説明を受け、熊本城を外周から二の丸広場、長堀通を一時間程度歩きました。



真向かいに位置する熊本城

2位 くつろぎのスポット
ライブラリー。
窓からは熊本城や
坪井川の風景も

おすすめのスポットはインターネットも素敵な「ライブラリー」です。くつろいでいただけのように、珈琲やお茶も用意しています。本はご入居者様有志の寄贈品が多数。貸出しも可能なため居室に戻り、ゆつくりと読むこともできます。有志の方が図書委員となり、みなさまが快適にご利用いただけるよう創意工夫が凝らされています。窓からは熊本城や坪井川が望め、四季折々の彩りや風景を楽しむこともできます。



風景抜群のライブラリー

3位 アカデミックに
健康的にとにかく楽しい。
ホールでのサークルや
イベント

太極拳やコーラスなどのサークル活動や講話会に活躍している「ホール」。特に、卓球は以前から盛んで、ほぼ毎朝メンバーが楽しく汗を流されています。ご入居者さまとスタッフの懇親会(お楽しみ交流会や卓球大会など)にも使用。また、毎年夏祭りにはメイン会場となり、ステージでの催し物や盆踊りを楽しみます。毎日(元日、日曜を除く)朝からのテレビ体操で皆さまの健康維持にも一役かっているようです。



活動が盛んなホール

スタッフ紹介 支配人

肥後もっこす。
有言実行で
信頼を築きます



支配人 松岡 祐二さん

自称「肥後もっこす」とおっしゃる松岡支配人は、ハートの熱い熱血漢です。信条は「有言実行」。ご入居者さまとの約束を迷わず実行し、信頼に繋げるため、スタッフ全員が仕事の枠を超えた「お声掛け」を遂行し、きめ細やかなサービスを提供したいと日々お仕事にまい進されています。そんな松岡支配人ですが、アフター5はスタッフにお孫さんの写真を見せる「おじいちゃん」になります。



朝のテレビ体操にも自ら参加!みなさんとのおふれあいも大切にしています。



おすすめの楽しみ方

1位 自分発見!
あたらしい
あなたらしい時間を

グランガーデン鹿児島は海に開かれた鴨池エリアに立地。施設前の「郡元電停」からは約20分でJR鹿児島中央駅、繁華街・天文館に行くことができます。活動的な方々が多いのもグランガーデン鹿児島の特徴。館内では外出先での嬉しい出来事に話が咲き、思わず笑顔がこぼれます。刺激のある毎日は「あたらしい、あなたらしい時間」との出会い。私どもスタッフも皆さまの「自分らしい毎日」のお手伝いをさせていただきます。

2位 さつまが見える
絶景が自慢。
応接間展望ラウンジ

「さつま人」の心のよりどころである雄大な桜島が望め、日々の活力を養う場となっています。一日に七つの色を見せると言われる桜島。光の変化に映える稜線と錦江湾の青。たなびく噴煙、市街地と桜島を行き交うフェリーの情景も佇まいに彩りを添えてくれます。まさに優雅なひとときを過ごすことができる特等席「さつまが見える応接間」としてご入居者さまがご友人を歓待されるのにふさわしい場所でもあります。

3位 小さな同窓会
テラスダイニングで
思い出話が花開く

レストランに隣接する特別室です。ご入居者さま同士の集まりはもちろん、ご家族やご友人を招いてのお食事をされる方が多く、ご好評です。特に遠方からご友人が訪問されたときは、小さな同窓会に早変わり。「年月を重ねた絆」。いくつになっても大切な財産です。思い出話にはお酒がよく似合う。グランガーデン鹿児島ではそんなみなさまのお供に美味しいお食事とお酒をご用意しております。

スタッフ紹介 支配人

仕事も遊びも
何でも積極的
チャレンジ!



支配人 宮下 格二さん

宮下支配人は仕事でも遊びでも何でも積極的にチャレンジする人です。夏祭りでは、二人羽織早食い競争にチャレンジ!会場は、支配人のユーモアあふれる活躍で大いに盛り上がりました。5周年記念のカラオケパーティでは、優しい歌声を披露。ご入居者さまにも大好評でした。早朝は自らエントランスに水を撒き、灰掃除を行うなど、ご入居者さまに気持ち良く過ごしていただけるよう、率先して心配りをしています。



夏祭りでも果敢なチャレンジで大活躍!



郡元電停からすぐ!



さつまが見える応接間



テラスダイニング

ショートステイ（介護保険外）を始めました。

グランガーデン福岡浄水、熊本、鹿児島は、お客さまに安心いただけるショートステイサービス（介護保険外）の提供を始めました。在宅介護をされているご家族のご負担の軽減（旅行や冠婚葬祭へのご出席の場合等）などにご利用ください。

サービス利用について

- 満65歳以上で要介護認定を受けておられる方（要支援1以上）
- 福岡市、熊本市、鹿児島市内の方
- 1泊2日からご利用いただけます。チェックイン：14時 チェックアウト：13時
- ※日数やチェックイン・チェックアウトのお時間についてはご相談ください。

サービス内容

- ①主要サービス（基本料金内）
 - ・介護サービス（食事介助、排泄介助、身辺介助等）
 - ・生活サービス
 - ・健康管理サービス
- ②オプションサービス（基本料金外）
 - ・理美容サービスなど

サービス利用料金

基本料金：1泊2日で19,950円（3食・おやつ含む） ※オプション料金はお問い合わせください。



グランガーデン福岡浄水 ケアステーション



グランガーデン熊本 ケアステーション



グランガーデン鹿児島 ケアステーション



居室イメージ



グランガーデン熊本 ダイニングルーム



グランガーデン鹿児島 ラウンジ

お申し込み方法

原則として、ご利用予定の1週間前までに電話等でお申込みください。
 ※事前に健康状態等を確認させていただきます。なお、状態によりお受け入れができない場合があります。
 ※2回目以降は、この限りではありません。ご相談ください。

お問い合わせ

グランガーデン福岡浄水
☎0120-282-600

グランガーデン熊本
☎0120-87-5588

グランガーデン鹿児島
☎0120-80-0766

平安時代にはじまった おせち料理の風習。

「おせち料理」は、五節句の料理の一つで、平安時代に宮中で行われていた「お節供」の行事に由来しています。お節供とは節日（せちじち）に神にお供えをし、宴を開く宮中行事です。江戸時代後期に江戸の庶民がこの宮中行事を生活に取り入れ始めたのをきっかけに、全国的におせち料理の風習が広まりました。やがて節句の一番目にあたる正月に振舞われるご馳走だけが「おせち料理」と呼ばれるようになりました。

おせち料理はめでたいことを重ねるといふ願いを込めて重箱につめます。おせち料理に詰められる料理には、たとえば、黒豆には「まめ（健康的）」に暮らせるように、「数の子」には「子孫繁栄」「海老」には「長寿」などの願いが込められています。



ハレの日のお雑煮。 感謝や祈願と味わう。

お正月におせち料理のほかには食べられるのが「お雑煮」です。餅は昔から日本人にとってお祝い事や特別の日に食べる「ハレ」の食

レストラン通信 旬を味わうおいしいはなし

今年は「辰年」、運氣も奮い“たつ”年とのことですが、皆さまにおかれましては、清々しいお正月をお迎えになられたことと存じます。グッドライフグループでは、皆さまのご健康と長寿を祈って、今年もおめでたい季節を寿ぐおせち料理とお雑煮をご準備させていただきました。



グランガーデン熊本 おせち料理とお雑煮



べ物でした。そのため新年を迎えるにあたり、餅をついて他の産物とともに歳神様にお供えをしました。そして元日にそのお供えをお下がりとしていただくのが「お雑煮」です。お雑煮を食べる際には旧年の収穫や無事に感謝し、新年の豊作や家内安全を祈ります。雑煮の歴史は古く、室町時代頃には既に食されていたようです。



九州内でも地域で異なる お雑煮の具。

日本全国、お雑煮の形は様々です。餅の形やだし、具の種類にいたるまで、地方や家庭ごとに千差万別です。博多では焼きあごでだしをとったすまし汁に、ぶり、かつお菜などが入ったものがよく食べられています。熊本市内では、かつお昆布だしのすまし汁に京菜や水前寺モヤシなどが入っているお雑煮が食べられています。また、鹿児島市内では、近海でとれた焼き海老を使ったあっさりうす味のお雑煮が特徴です。年に一度味わう懐かしい故郷の味「お雑煮」。時代は変わっても残していきたい大事な日本の食文化です。

おせち料理、お雑煮に関する出典
「日本文化いろは辞典」



📍 ちょっとお出かけインフォメーション

九州新幹線が開通して、鹿児島から博多まで最短で約1時間40分、熊本はなんと40分！ほんとに九州内の移動時間は短くなりました。九州新幹線や高速バスを利用して、たまにはちょっと遠くまでお出かけしませんか？

お勧めイベント情報

●ベイサイド イルミネーション ～光の港～

ベイサイド通りのパームツリーライトアップや蓄光石をちりばめた光の道などで華やかに彩られます。

会場 | ベイサイドプレイス博多(福岡市博多区築港本町13-6 ☎092-281-7701) | 期間 | 2012年2月14日(火)まで
交通 | JR博多駅から博多埠頭・ベイサイドプレイス行きバス15分

●政令指定都市移行記念 熊本城本丸御殿大広間の特別展

熊本城築城400年に合わせて復元された本丸御殿を展示会場で開放し、細川家御用絵師による杉戸絵などを展示。通常では立ち入れない本丸御殿大広間の「鶴之間」から「梅之間」「櫻之間」「桐之間」「若松之間」と続く見学ルートで、一番格式の高い「昭君之間」を間近に臨むことができます。

展示会場 | 熊本城本丸御殿大広間
入場料 | 熊本城入園料のみ(高校生以上500円、小・中学生以下200円)
展示期間 | 2012年1月23日(月)～3月4日(日)午前8時30分～午後4時30分(午後5時閉園)
お問合せ | 熊本城総合事務所 096-359-6475



昭和歌謡

あの日 あの時

東京ラブソディ

- 花咲き花散る宵も 銀座の柳の下で
待つは君ひとり 君ひとり
逢えば行く 喫茶店(ティールーム)
楽し都 恋の都
夢の楽園(パラダイス)よ 花の東京
- うつつに夢見る君の 神田は思い出の街
いまもこの胸に この胸に
ニコライの 鐘も鳴る
楽し都 恋の都
夢の楽園よ 花の東京
- 明けても暮れてもうたう ジャズの浅草行けば
恋の踊り子の 踊り子の
黒子(はくろ)さえ 忘れぬ
楽し都 恋の都
夢の楽園よ 花の東京
- 夜更けにひと時寄せて なまめく新宿駅の
あの娘はダンサーか ダンサーか
気にかかる あの指輪
楽し都 恋の都
夢の楽園よ 花の東京

JASRAC 出1116408-101

戦前の平和を讃歌した名曲

「東京ラブソディ」

【歌唱】藤山一郎【作詞】門田ゆたか【作曲】古賀政男

第一次世界大戦に続く世界恐慌。昭和の初期は、経済不況で失業者が多く、日本全体が不況に覆われていた時代でした。昭和10年を迎えると日本にも平和な気分が盛り上がってきます。そんな時代の空気を映した心踊らせる軽快な歌声とリズムで爆発的な人気を得たのが「東京ラブソディ」。昭和モダンを代表するまち「銀座、神田、浅草、新宿」などが歌詞の中に歌い込まれています。この名曲を作曲したのが、日本歌



1936年(昭和11年)6月発売



1930年代の銀座の様子
出展-博文館「大東京写真案内」より。

謡史に「古賀メロディー」としてその名を刻んだ福岡出身の作曲家・古賀政男先生でした。当時は、映画が最大の娯楽でした。映画音楽がヒットすることも多かったのですが、この「東京ラブソディ」は曲のヒットの後に、同名タイトルの映画が藤山一郎さん主演でつくられたそうです。その後、日本は再び戦争の時代を迎えます。しばらくラブソングも影を潜めることになるのでした。

まさにエンターテイメントを。

九州電工

ベイサイドプレイス 検索

Bayside Place
HAKATA

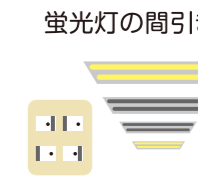
ベイサイドプレイス博多
〒812-0021 福岡市博多区築港本町13-6
TEL:092-281-7701
【専用駐車場】第1(70台) 第2(20台) 第3(267台)

交通アクセス
【バス利用の場合】

■博多駅より・博多駅センタービル前E停留所より 88番「中央ふ頭」行き
「国際会議場・サンバレス前」下車 徒歩5分
■天神より・天神ソラリアステージ前停留所より 80番「中央ふ頭」行き
「国際会議場・サンバレス前(ベイサイド南口)」下車 徒歩5分
※「博多ふ頭」直行バスもあります。

電気の安全、あなたのそばに... お届けします。安心、安全、あしたの暮らし

Let's try!
オフィスの
節電



お役立ち情報がホームページに満載!

詳しくはWEBで

九州電気保安協会

検索

電気に関するお問い合わせ受け付けています



一般財団法人九州電気保安協会

本部：福岡市中央区薬院1-13-8 Tel.092-711-0056
支部：北九州・福岡・佐賀・長崎・大分・熊本・宮崎・鹿児島

