



「晴れ舞台」などに使う特別を表す用語として使われているように。特にハレの日は「特別な日」「お祝いの日」の意味もあるのでしょうか。お正月に着物を着せてもらい、「晴れ着」と呼んだのもハレの日のいわれでしょう。

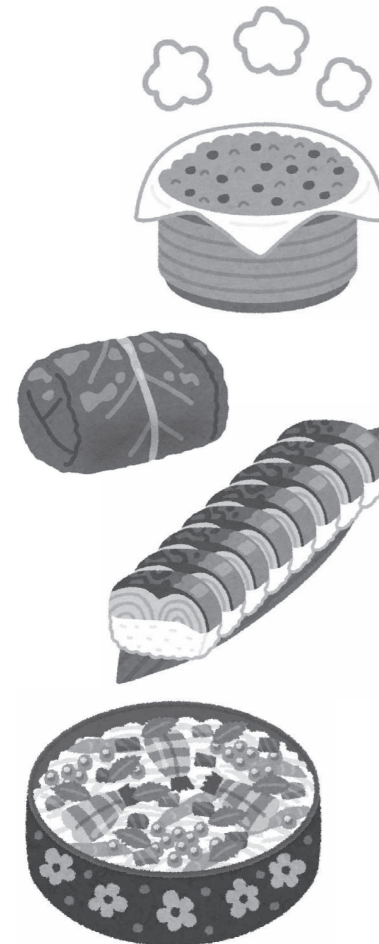
あなたにとって、懐かしいお祝いの食べ物や行事などは何ですか? 食べ物では、焼き焼きや焼肉、うなぎなどでしょうか。行事では町のお祭り、結婚式、誕生日会、今ではあまり見られなくなった棟上げなど、「美味しかった」「楽しかった」いろいろな懐かしい思い出もあると思います。今回はそういったお祝いをさす言葉「ハレ」についてお話していきます。

特集 ハレの記憶元氣法

その時々と並んでいた昔ながらの特別な食べ物を思い出してみましたが、いろいろと思いつくのですが、一番に頭に浮かんだのが「赤飯」です。ハレの日の立役者のような存在。この赤飯も全国各地で形相も味も違ってくるらしいのですが、関西だけでも小豆で作ったり、ささげ豆で作ったり、白いもち米で作り小豆をのせたり、塩味、砂糖味数知れず地域によって様々です。それだけ昔から地域になじんだお祝いの食べ物です。

他には、「お寿司」もそうです。「ばら寿司」「あせ寿司」「さば寿司」「柿の葉寿司」「笹寿司」「じゃこ寿司」「ワサビ寿司」「ひろめ寿司」「さんま寿司」「めはりずし」等、お寿司といっても地域ごとに様々です。数えあげるときりがありません。そして素材や、作り方も様々です。

お祭りの前日からおばあちゃんが作り方を伝授しながら親戚や皆を集めて一緒に用意したのではないのでしょうか。



スマートフォンや携帯電話等で読みとり、チェックしてください。



和通グループ

ケアランド

- ◆ 居宅介護支援(ケアマネ)
- ☎ 通所介護(デイサービス)
- Ⓐ 訪問介護(ヘルパー訪問)
- ☎ 訪問介護(介護タクシー)



ケアランドかつらぎ
TEL 0736-23-1112
伊都郡かつらぎ町大藪136-2

ケアランド高野口
TEL 0736-42-3688
橋本市高野口町名倉234

ケアランド和歌山
TEL 073-474-4210
和歌山市黒田279-4

ケアランド紀の川
TEL 0736-77-5231
紀の川市豊田43-5

ケアランド伊都
TEL 0736-26-4147
伊都郡かつらぎ町笠田東72-3

ケアランド橋本
TEL 0736-32-9354
橋本市東家1-392-5

ケアランド御坊
TEL 0738-24-1094
御坊市野口1184

住宅型有料老人ホーム

シルバーレジデンス城西
TEL 073-424-0311
和歌山市北汀丁13

シルバーハイム太田
TEL 073-473-0510
和歌山市鳴神798-1

シルバーハイム新在家
TEL 073-475-4676
和歌山市新在家91-1

若宮シルバーハイム
TEL 073-402-1101
和歌山市有本653-2

御坊シルバーハイム
TEL 0738-24-0125
御坊市野口字小淵1351-1

和歌山シルバーハイム
TEL 073-441-7455
和歌山市三葛528-1

シルバーハイム太田II
TEL 073-473-5522
和歌山市鳴神784-4

伊都シルバーハイム
TEL 0736-43-2110
橋本市高野口町向島171-4

隅田シルバーハイム
TEL 0736-33-6660
橋本市隅田町垂井字女房坪61-10

ケアセクション

- Ⓐ 訪問介護(ヘルパー訪問)
- ☎ 通所介護(デイサービス)
- ☎ 訪問介護(介護タクシー)
- 🏠 放課後等デイサービス
- 👶 児童発達支援

ケアセクション伊都
TEL 0736-42-3910
橋本市高野口町名倉234

ケアセクション和歌山
TEL 073-475-0322
和歌山市黒田279-4

ケアセクション和歌山
TEL 073-471-5001
和歌山市鳴神803-1

児童デイサービス
TEL 073-475-0322
和歌山市黒田18-4

社会福祉法人 きのくに福祉会

ごぼうの郷
特別養護老人ホーム
ごぼうの郷 デイサービス
ケアランドきのくに
TEL 0738-22-5500
御坊市熊野44-4

ゆあさの郷
TEL 0737-63-3507
有田郡湯浅町大字湯浅2834

医食同源

日頃からバランスの取れた食事を美味しく頂くことで病気を予防し治療するという考え方で、元は中国の薬食同源から来た言葉が日本で造語されました。

スイカを食べよう!

血液循環が悪くなり水分がたまることが「むくみ」の原因のひとつですが、スイカには血流状態を改善してくれるシトルリンが含まれているため、手足のむくみの改善効果が期待できます。

また、新陳代謝を促し、肌の健康を保つビタミンAや、美肌を損なう活性酸素を除去する力の強いリコピンなども大変豊富。加えてビタミンCやコラーゲンの形成に関与しているため美白効果やシワの予防効果も見込まれます。

高血圧予防に大変効果的な他に、カルシウムの骨への蓄積を高めてくれる働きがあるため、骨粗しょう症予防効果にも期待が高まっています。

但し、糖分が多く含まれることや体を冷やすことなどにも気をつけて、夏に向かって上手に取り入れてみてくださいね。



季節の変わり目です。

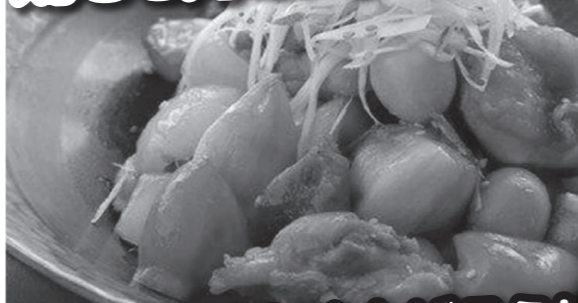
体調の変化を感じたり、ストレスがたまっていると感じることは無いですか? インフルエンザ、感染症も予断を許さない時です。マスク・手洗い・バランスの取れた食事が大切。お困りことがあれば気軽にお電話ください。

毎月第3日曜日に開催しております「ふれあい」は自粛とさせていただきます。

【お問い合わせ】 ケアランド和歌山 ☎ 0120-75-0309

季節のおすすめレシピ

ゴロゴロニンニクと鶏もも肉のスタミナ煮



梅雨バテをふきとばそう!

材料 (2人前)

- パプリカ (なげればピーマン).....赤1/4個・黄1/4個
- 鶏もも肉.....1枚 水.....150cc
- ウズラの卵.....6個 砂糖.....大さじ1.5杯
- にんにく.....4かけ 醤油・酢.....各大さじ1.5杯
- 白髪ねぎ.....お好みで 鶏がらスープの素.....小さじ1杯
- ごま.....お好みで みょうがの千切り.....お好みで

by ちはるん

まずは下ごしらえ!

鶏もも肉とパプリカを、ひと口サイズに切ります。にんにくのヘタを切り、皮をむきます。うずらの卵はゆでて、皮をむきます。

さっそく作っていきましょう!

鍋に水、鶏がらスープの素、砂糖、醤油、酢を入れて煮立てます。鶏もも肉、にんにく、うずらの卵を入れ落し蓋をして中火で10分煮ます。煮汁が減ってしっかり煮えたらパプリカを入れ、さっと火を通し出来上がり。お好みで白髪ねぎ・みょうがの千切りを乗せごまを振ります。

鶏肉は疲れやすい人に最適。にんにくは解毒作用、疲労回復、脳の活性、動脈硬化の予防、血糖値の改善など薬膳効果が期待できます。

このような昔ながらのハレの日の食べ物や行事など、本来ならば作り方や味、行事の意味が代々伝わっていきばよいのですが、伝承は難しく、なかなか昔の味にはならない、覚えてないのが現実のところなのでしよう。

思い出の味というのはなんとかがわしいのでしよう。楽しいハレの日の思い出を話しながら一緒に作ってみてはいかがでしょうか。



「お餅」もお祝いに多く使われます。最近ではあまり見られないですが、家を建てる過程で「棟上げ」のときに餅投げを行います。「棟上げ」とは、無事建物が完成することを願う式典です。これもハレの日ですね。

昔ながらの風習やお祭りとお祝いの食べ物は切っても切り離せませんね。

実はこのような「思い出す」「話す」という作業は、アメリカで生まれた「認知症予防回想法」という一つの意識訓練方法でもあるのです。「自分の過去のことを思い出したり、話したりすることで、精神を安定させ、認知機能の改善も期待できる心理療法である」と言われています。あまり浸りすぎて、よけい悲しくなってしまうようなら中止してください。

語り継がなくてはいけないことや、教えておかないといけない大切な事を是非、周りの人に話しておいてください。そして、周りにいる方は耳を傾けましょう。そうすることで認知症の予防にもつながり、ハレの日の味や記憶を楽しんだり思い出として語りついでいくことが出来ますね。

【文責】株式会社和通 佐々木くにこ
【参考資料】みんなの介護 回想法 <https://www.minnanokaigo.com>



このクイズに正解された方のうち抽選で5名様に、素敵な景品をプレゼントします。ハガキにクイズの答えと、あなたの住所、氏名、年齢、電話番号をご記入の上、下記宛先までお送りください。(下欄を切り抜いてご利用ください。)みなさまのご応募お待ちしております!

締切り: 6月30日(水) 当日消印有効
※当選者は次々号にて発表します。

【宛先】
▼下欄を切り取り、ハガキに貼って投函ください。

〒640-8341
和歌山市黒田279-4
ケアランド和歌山
「いきいきだより
クイズ係」

多数の応募者の中から厳正な抽選の結果5名の方がご当選されました。おめでとうございます。

プレゼント 144号クイズ

もんだい!

今季節、じぶんで「梅干し」を作る方も多いと思います。収穫した梅を、塩につけて作りますが、塩以外に欠かせないものは何でしょう?

- ①しょうゆ ②あぶら ③太陽

ヒント!

塩づけから出した梅の水分を抜くことでおいしくなります。手間ひまがかかる作業です。



答え ○ 番

142号の答え

- ① 番 (さくらの日)
さくらの日ってなんだが桜の咲く4月のイメージですよ!でも違うんです。

142号の当選者様

- 北山 ふみ子様 小垣 登子様
塩崎 仁美様 林 セツ子様
脇本 千鶴子様



利用者様の笑顔を増やせるように

お一人お一人と向き合い
お世話させていただきます



シルバーハイム新在家正面玄関

住宅型有料老人ホーム シルバーハイム新在家 (しんざいけ)

〒640-8345
和歌山市新在家 91-1
TEL : 073-475-4676
FAX : 073-475-4676



お問い合わせ
ケアランド和歌山

フリーダイヤル
0120-75-0309

☆ヘルパー同時募集



- 【利用条件】原則として以下の条件を満たす方
- 要介護認定1以上と認定された方 (認知症の方も含まれます)
 - 入院による治療が必要でない方

ケアマネさん
ヘルパーさん
募集

ケアランド各事業所
0120-75-0309