のびのび

三月号

平成31年3月1日発行

社会福祉法人　王慈福祉会
ケアハウス　ロイヤルウイング
倉敷市児島下の町5-2-15
（086）-474-0001

おひな様今昔

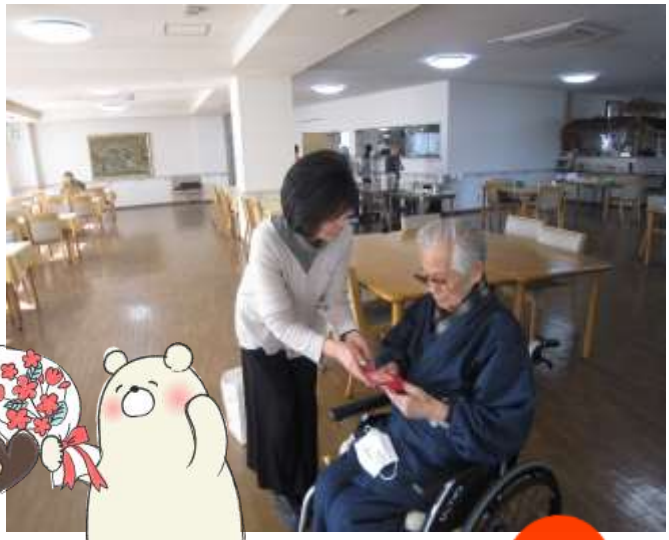
ケアハウスロイヤルウイング
副施設長　高橋聖子

　朝晩はまだ冷えますが、少しずつ春めいてまいりました。三月三日は桃の節句、ひな祭りです。今年も倉敷雛めぐりが先月の二十三日から始まりました。児島でも野崎家迨暇堂や児島市民交流センター等で雛めぐりが行われています。先日ボランティアに参加した際に野崎家迨暇堂の百畳敷に千体のひな人形が展示されているのを見てきました。「おひな同窓会」と称し、さまざまな時代のおひな様が整然と堂々と並んでいる様は、まさにおひな様たちが同窓会を開いているようで圧巻でした。それぞれのご家庭で子どもたちの健やかな成長と幸せを願って飾られていたことが想像でき、とても幸せな気持ちになりました。そもそもひな人形は、奈良時代に厄払いの儀式として使われた「人形（ひとかた）」がもととなり、その後、平安時代に貴族の女の子たちの間で紙で作った人形で遊ぶ「ひいな遊び」が流行し、その後節句としての「ひな祭り」へと変わってきたようです。現代の様式に近付いたのは江戸時代後半から昭和にかけてで、七段飾りに赤い緋毛氈（ひもうせん）を掛けたものが流行ったのも昭和の頃になります。迨暇堂のおひな様で特に印象的だったのが、超豪華な「御殿飾り」です。京の御所を模した「御殿」を飾り、その中に天皇皇后を模した内裏様を入れるというこの「御殿飾り」が、関西で明治・大正時代に流行ったそうですが、昭和三十年代後半には廃れてしまいます。「御殿飾り」は複雑で、組み立てにくく、収納が不便であったのに加え、高度経済成長によってデパートで画一化されたおひな様のセット販売が主流になったことによるようです。そして、平成の時代の主流はといえば、バブルの時代から豪華な段飾りの人気が根強いそうですが、最近では住宅事情や価値観の多様化により小さくてオシャレなおひな様も人気があるようです。時代によっておひな様もいろいろと変遷がありますが、変わらないのは「我が子が無事に成長しますように、幸せな人生を送れますように。災いがあれば人形が身代わりになって我が子を守ってあげたい」という親が子どもの成長や幸せを願う切なる気持ちなのだと思います。

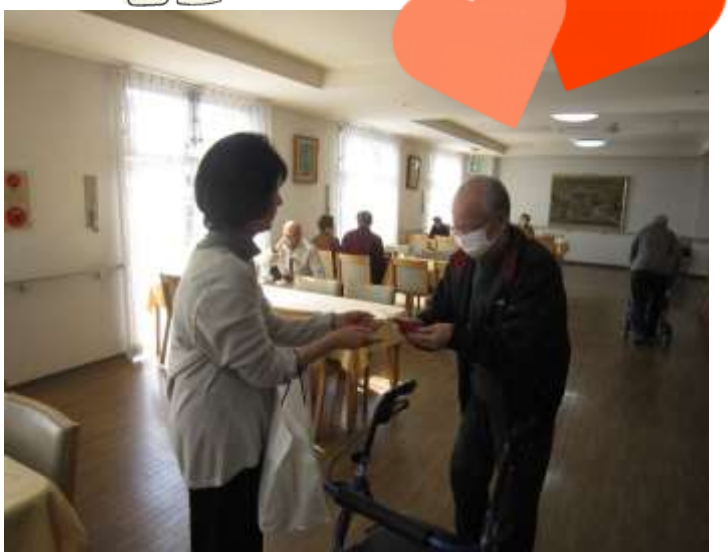
バレンタインデー

職員から愛を込めて！

チョコは疲れがとれるらしいよ～



中身は少しですが
愛情はいっぱい詰まっていますよ！

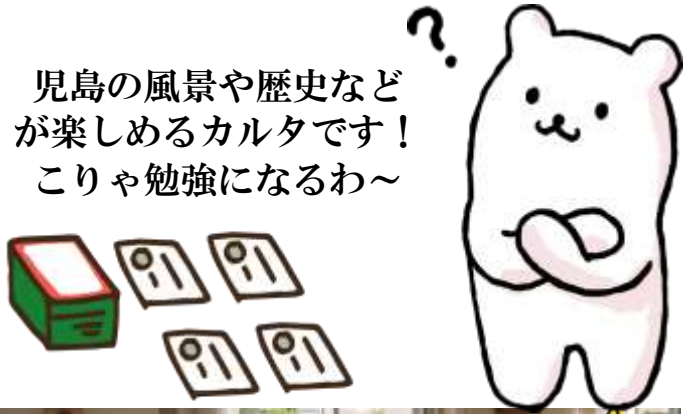


かるた会

児島のカルタを入手したので
皆さんでやってみました！

燃えるわ～

児島の風景や歴史など
が楽しめるカルタです！
こりゃ勉強になるわ～



そろそろ
お茶にしましょう～

栄養のコーナー

里芋をおいしく食べて健康に過ごしましょう！

煮物はもちろん、汁物にも焼いても蒸してもおいしい里芋。メインにはならないけどかかせない存在ですよね。最近は週に1回は見る気がします。今月はその里芋の健康効果に着目し紹介したいと思います。

★実はすごい！里芋の粘り気成分「　ガラクタン　」

あまり聞きなれませんが食物繊維の仲間のようなものです。
・コレステロールを下げる
・血圧を下げる
・脳細胞を活性化させる
などたくさんの健康効果があります。粘り気が苦手な方は塩もみをして下湯でをすると取れますが、せっかくの栄養成分も取れてしまうので注意してください。

★ガラクタン以外の食物繊維成分

・胃腸の粘膜保護に。たんぱく質の消化吸収を促進します。
・便秘予防に
・スタミナアップに（たんぱく質の吸収を高めるため）

★実は低カロリー！

100gあたりのエネルギーを他のおいもと比べてみました！
・さつま芋・・・・・・・・・・・・・・・132kcal
・じゃがいも・・・・・・・・・・・・・・76kcal
・里芋・・・・・・・・・・・・・・・・・・58kcal　1個あたり(40g) 23kcal！

今回なぜ旬でもない里芋を紹介したかというと・・・3月のお楽しみです。いつもとは違う形でおいしい里芋料理が出る予定です！
3月3日はひな祭りなのでひな祭り献立がでます。急に暖かくなりましたが季節の変わり目の体調不良に注意してくださいね。

皆様の投稿コーナー】

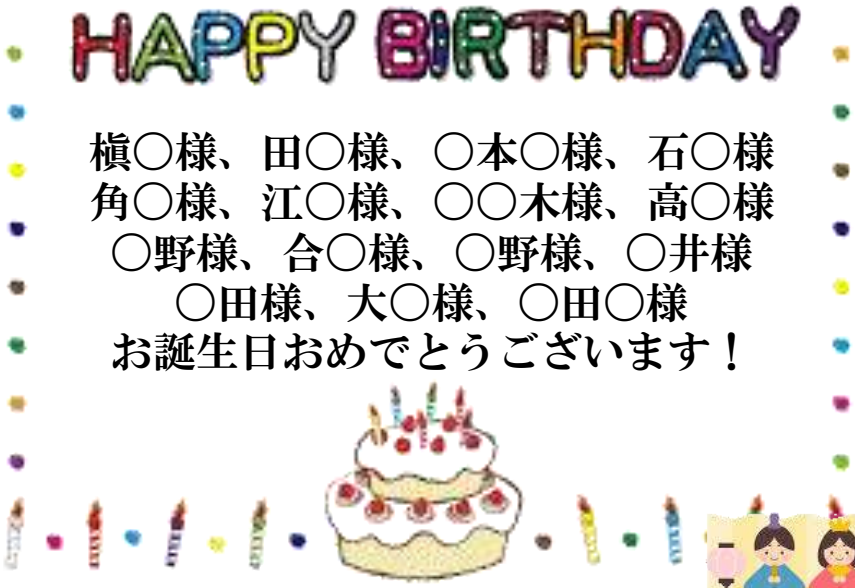
木の芽吹く朝が始まる下の町
言葉なく別れし人よ春の雪
官女雛折り目正しき白袴
音もなく落ちる夕日や春の海
菜の花や海へ近づく空の涯
ほつほつと日本八方花だより
目つむれば若き吾れあり春の宵

あやめ様

気配なし蕾（つぼみ）が固い梅古木（うめこだち）
紙パンツ大正生まれでまだ知らず
認知症使わぬ脳にただ住（ずま）い
驕（おご）らなく比べもせずに耕（たがや）せば
生きる力がわいてくる

芳正様

皆さんの掲載してほしい
短歌、俳句、川柳などなど
事務所へ提出おねがいします！
締め切りは25日までです。



槇〇様、田〇様、〇本〇様、石〇様
角〇様、江〇様、〇〇木様、高〇様
〇野様、合〇様、〇野様、〇井様
〇田様、大〇様、〇田〇様
お誕生日おめでとうございます！

看護のコーナー

スギ花粉症のピーク

スギ花粉の飛散量が量も多くなる月。飛散量と症状の強さは必ずしも一致しませんが、花粉症の人には辛い月です。花粉飛散量を把握してマスクの着用、不安な外出をさける。自分の症状にあう薬を見つけるなどの工夫も大事です。

過眠・睡眠障害

「春眠暁を覚えず」という言葉にあるように強い眠気を感じる人が多い時期。徐々に、暖かになっていく気候だけでなく花粉症の薬などが原因になっていることもあります。薬の種類もいろいろあるため、医師へ相談することも大事です。

春の眠気を解消し快適な、毎日を過ごしましょう・・・

平成31年

3月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
喫茶ゑびす P			喫茶ゑびす P		民謡教室 P	映画会 P
10	11	12	13	14	15	16
喫茶ゑびす P	ひょうたん 夢くらぶ		喫茶ゑびす P	買い物		
17	18	19	20	21	22	23
喫茶ゑびす P	カラオケ P		喫茶ゑびす P	買い物		映画会 P
24	25	26	27	28	29	30
喫茶ゑびす P	カラオケ P	ひょうたん 夢くらぶ	喫茶ゑびす P			
31						
喫茶ゑびす	P					

三月になりました。寒い時期が終わり、徐々に暖かい春を感じる季節です。木々が目覚め出し、花壇やプランターでは草花が次々とつぼみを膨らませます。どんな花が咲いているのか楽しみですね。花粉症対策をしてお散歩してみましょう！