

あがりんさいだより

広島文化学園大学 令和4年 第21号 2022年3月

ご挨拶

広島文化学園大学 土肥敏博

3月（弥生）

3月といえば、3月3日はひな祭り、桃の節句、みみの日（昨年紹介）。広島県人にとっては3月4日、バームクーヘンの日が特別です。

卒業 なんとといっても3月は卒業の月です。学生達は、今年度も5～7月、12月～3月はオンライン授業でほとんど学校に姿をみせていません。キャンパスは静まりかえって、このまま卒業を迎えます。

あがりんさい卒業

もう一つ重要なことをお知らせしなくてはなりません。

「あがりんさい」生みの親、名付けの親、育ての親であります加藤重子先生が、3月をもってあがりんさいを卒業になられます。あがりんさいは、2017年6月に第1回を開催して以来昨年12月に第22回を開催するにいたり、多くの教員、学生さんと皆様のご支援により、確実に地域に浸透して育ち、大変愛されるカフェとして親しまれてまいりました。また学生の教育上大変貢献していただき、厚く御礼申し上げます。ここで加藤先生去っていかれるのはこの上なく惜しまれ、大変残念です。本来なら、3月にあがりんさいを開催し、そこで加藤先生をお送りできればよかったのですが、コロナの関係でそれも叶いませんでした。学部のあがりんさいメンバーでささやかな送別の会を催しました。

私土肥も、加藤先生の補佐役として努めてまいりましたが、3月をもちましてあがりんさいを卒業させていただきます。いたりませんでしたがお協力有り難うございました。

“行春や 鳥啼魚の目は泪”（芭蕉）

来年度は、新しいメンバーで開催されることになると思います。これまで以上に皆様に愛され育てていただきますようお願い申し上げます。



加藤先生ご挨拶

皆様、長い間、大変お世話になりました。「あがりんさい」の発足・企画、「あがりんさい」だよりの企画・発行と支援者のコーディネーターなどをさせていただきました。

この5年間で、皆様と共に創り上げる「あがりんさい」になりましたことともうれしく思います。皆様と学生の交流により、学生は、「育てられている」と、皆様は、「育てている」という感覚をお持ちになってお互いにより効果が生まれていると思います。今後も、どうぞこの関係を持続していくことができますようお力をお貸しください。私も高齢者の一人として見守っていきたくと思います。



土肥先生もご卒業と土肥先生からお聞きして驚いております。先生の「ためになる話」と趣向を凝らしたニュースレターは、大好評でした。本当にお世話になりました。先生がおられることで安心して運営することができました。本当にありがとうございました。

**”あがりんさい卒業式“ 全メンバーと共に
(令和4年3月10日)**



あがりんさいの足跡

「あがりんさい」発足6年を経過しました。ここでこの間の歩みを振り返ってみました。2016年10月 第1回 認知症カフェチーム会議が開催された。議長は加藤先生、メンバー7名。この会議で、認知症カフェの趣旨、開催場所、対象者、活動内容などがフリートキングされ、概ね方針が示された。なんとといっても、会名を、阿賀の認知症カフェにお気軽に“あがっていきんさい”という意味をこめて“あがりんさい”が提案され、ここに「あがりんさい」が産声をあげました。

記念すべき第1回「あがりんさい始めました」（阿賀集会所）（2017年6月3日）が参加者34名のもとで開催されました。以来2022年3月までに22回開催いたしました。以下はその足跡です。

なお、この事業は2016年度文部科学省研究ブランディング事業採択により開始されたもので、本事業は2020年3月をもって終了後、2020年4月より現在にいたるまで呉市きとくれサロン事業委託契約により運営されています。

“あがりんさい”の内容

- 1) 期間：2019年4月～2022年3月現在
- 2) 実施場所・回数：阿賀集会所、大学阿賀キャンパスにおいて通算22回開催
- 3) カフェプログラム：テーマ・イベントは季節に合わせた夏祭り、クリスマス、鏡開き、節分祭、ひな祭りなど、また、人気の足浴、ハンドマッサージ、学生の発表と評価・座談会、イベントボランティアは、西延崎プラチナクラブメンバーによるハンドベルとピアノ演奏、歌と演奏のハワイコーズ、日本舞踊の寿報会、フラダンスのウイラニなど盛り沢山の内容をお楽しみいただきました。高大連携高等学校ボランティアは、清水ヶ丘高等学校教員・生徒、一般ボランティア、看護師が運営に協力。教員・学生による健康調査（認知機能調査はもの忘れ診断、イシス、タッチエム。イン・ボディによる各種生体機能調査、自律神経均衡度&ストレス検査、精神・心理調査、改定PGCモラール・スケール、生きがい意識尺度（Ikigai9）他）と健康指導。

特筆すべきこと

参加者の感想の「あがりんさい」感想-アンケート自由記述より

参加者にとっての認知症カフェ「あがりんさい」の自由記述の重要文脈から【地域に開かれた大学、心地よい空間】【今日行く(教育)こと今日用(教養)があること】【楽しく過ごせることが幸せ、感謝】【内容がとても良い、楽しみ】【左手日記、自分にできるところからやってみる】【学生との交流にエネルギーをもらう】の6個のカテゴリが抽出された。参加者にとって、認知症カフェ「あがりんさい」は、心地よい居場所であり、「幸せ、感謝、楽しみ」といった通所による他者との交流の機会となっており、わくわく感、目標を持つなど認知症予防に効果を示すものとなっている。また、大学のカフェには、豊富な内容と教養があり参加継続したい要因があった。

参加者の中には「あがりんさい」でいつも行っている学生主導の健康体操（パタカラ体操やスクワット、かかと落としや左手書写などを日頃ご自身で励んでおられると聞き皆様の健康増進、認知機能低下防止に一役買っていると思われる。

また、自らの認知症予防だけでなく、サブカテゴリにある〈親の介護で自分の時間がない中、若いエネルギーをもらって優しく接することができ有難く思う〉と学生との交流が介護負担の軽減につながり、親御さんを優しく介護することができていることが分かった。これまで持っていた「認知症に対する偏見が無くなった」と併せて、本カフェのもう一つ目標、「認知症になっても住み慣れた場所で幸せに暮らせる社会の構築」にもおおきな意義があると思われる。

さらに、参加者が模擬患者を努めていただいたり、学生が「あがりんさい」を自主的に企画・運営するようになって、「学生さん、上手になったね」「成長したよ」という声をいただき、教育上も大変有意義だと実感しています。

最近では、広島文化学園祭学看護学部では「あがりんさい」というカフェに行っていることを知った友人が「私も行きたい」というので連れてきた」という声は、着実に地域に浸透していていることが実感できて一同喜んでいきます。

順調に育ってきた「あがりんさい」の歴史の中で特筆すべきことが2つあります。1つは、2018年7月5日以降の西日本豪雨災害であり、多くの被害をもたらしたこの災害は「平成最悪の水害」と報じられた。「あがりんさい」参加者の安否が気遣われ、7月7日より「あがりんさい」は、加藤先生を中心に電話で参加者への安全を確認、「ねぎらいのための臨時あがりんさい」を開催し（7月14日、阿賀集会所、地域の方15学生4教員2名）、傾聴を主としたお話を催した。8月には定例「あがりんさい」を開催し、学生による防災食とエコノミークラス症候群予防体操などが行われた。「あがりんさい」は災害中でも地域住民の心のよりどころとなっていることが浮き彫りになり、学生にとっても自然災害が多発する中でそれぞれが対人援助の役割について考え将来に活かしたいという考えを育てていた。

もう一つは、思いがけない「新型コロナウイルス感染症」です。2019年12月に発生したこの感染症はWHOのパンデミック宣言、我が国の「緊急事態宣言」発出以降も現在第6波を迎えており、「まんえん防止等重点措置」などが発出されるに及び、「あがりんさい」開催中止を余儀なくされ、2020年度は2回、2021年度は3回（いずれも基本的な感染防止対策：マスク着用、手洗い、定期的な換気、座席指定等）を徹底開催に留まりました。

皆様におかれましても、外出自粛など肉体的にも精神的にも不自由な生活を強いられていることと思います。是非、「ご自宅あがりんさい」を行っていただき、健康被害を最小限にとどめるのにお役立ていただければ幸いです。



記念すべき第1回あがりんさい



人気のハンドマッサージ



人気の足浴



参加者の皆様と節分会



健康調査 咀嚼・嚥下力



2021.12 クリスマス会
西延崎プラチナクラブ皆様とハンドベル演奏

認知症看護強化コース

広島文化学園大学看護学部看護学科 檜垣 瑠菜

こんにちは。4年の檜垣瑠菜です。

この4年間を通して、認知症看護強化コースを選択したことは私にとって大きな変化や自分の看護に対する在り方を培うことができました。3年前のちょうどこの時期に「あがりんさい」カフェの節分の参画をし、カフェを通して皆様との交流の機会がありました。しかし、今思えばまだまだ未熟だったもので、皆様とのせつかくの交流の機会なのに、緊張してあまり関わることができず、何をすればいいのかわからずその場で立ちすくんでしまっていたなと思います。今となっては、皆様と少しでもお話したいため、授業の合間をぬって、前回・前々回の「あがりんさい」カフェに混ぜてもらい、私自身が楽しませていただきました。

私は4月から認知症看護を行う高齢者医療の看護師として働いていきます。ここまで私の認知症看護や高齢者看護に対する意識が強くなったのは、皆様との出会いや多くの授業で協力していただいたおかげであります。言葉では表せられないくらい感謝の気持ちでいっぱいです。これからも皆様のご健康とご多幸をお祈りいたします。ありがとうございました。

広島文化学園大学看護学部看護学科 由田三奈

あがりんさいの皆さま、4年間ありがとうございました。

私は大学4年間、講義や実習・演習・認知症コースなど様々な活動を通して、この大学を選んだからこそ得ることのできた知識・技術をたくさん身につけることができましたと感じています。特に、認知症カフェでは、コロナ禍のため直接お会いする機会は少なかったですが、あがりんさいの方々にご直接会ってお話したからこそ得ることのできた学びがたくさんあると感じています。

卒業後はこれらの学びを生かし、患者様に寄り添い信頼される看護師になることができるように努力していきたくと思います。本当にありがとうございました。

あがりんさいの皆さんこんにちは。認知症看護強化コースを選択していました4年の山脇鶴稀乃です。

ついに4年生は、この広島文化学園大学を卒業します。

この大学での4年間の中で看護についてたくさんのことを学びましたが、そのなかでも認知症看護強化コースで学びはとても濃かったです。特に「その人らしさ」とは何なのか、またそれはどうしたら実現することができるのか、実現するために看護師としてできることは何なのかを学ぶことができました。

あがりんさいの皆さんからもたくさんのことを学ばせていただきました。また、皆さんからいただいたメッセージに何度も励ましていただきました。

卒業後は患者さん一人ひとりの持っている力を引き出しその人がその人らしくあれるように今まで学修してきたことを活かして、患者さんとその家族の心と体に寄り添うことのできる看護師になれるようにこれからも学び続けていきたいと思えます。

最後にあがりんさいの皆さん本当にありがとうございました。

広島文化学園大学看護学部看護学科 松本茉渚

最後に皆さんに伝えたいことは感謝ばかりです。

お久しぶりです。4年生の松本茉渚です。

「あがりんさい」の皆様、元気にお過ごしでしょうか。

私が初めて「あがりんさい」の方々にお会いした時、パワフルで笑顔溢れ、学生の成長を一番に考えてくれている人が近くで見守ってくれていると分かりとても安心をしたし、心強くありがたかったことを覚えています。

看護学部に入り思い切って認知症看護強化コースを選択したことは、自分を前向きにしてくれたし納得や満足のいく4年間にすることが出来たと思います。そこで皆様とのご縁もあり、より豊かな学びと支えてくれる人々に感謝する気持ちを教えてもらいました。

そして、この場をお借りして「あがりんさい」の皆様と学生の交流の場作り、学ぶ機会を増やして下さった先生方に感謝します。ありがとうございました。

4月から社会人になり一人暮らしを始めます。不安と心細さばかりですが、いつも応援して下さい無事を願ってくれる人がたくさんいること、大学で学んできたことに自信を持ち患者さんの幸せを考えられる看護師になりたいです。

「あがりんさい」の皆様、本当に私たちを大切にして下さいありがとうございました。既に健康には十分気を使っておられると思いますがこれからもパワフルでお元気にお過ごしください。

支援者から今月のトレーニング提案

いつの間にか冬が終わりますが、お変わりございませんか。

以前フラダンスとタヒチアンダンスをあがりんさいで披露させてもらったもので、広島文化学園大学看護学部の卒業生です。

ここ1~2年はダンスを披露できる場が激減して、うずうずしています(-.-;

毎日のようにマスク生活…そんな中でも目と眉はぼっちりメイクをしています(^-^)

目は口ほどに物を言うという言葉がありますが、口には出さなくても眼差しだけで感情が表れます。

みなさんも今のうちに喜怒哀楽を目だけで表現できるプロフェッショナルになれるように鍛えていきませんか？

鍛え方は↓↓↓

普通に目を開いた状態から眉だけに力を入れて上げてるだけ。これを30秒間繰り返します。

せっかくのマスク生活。

目だけではなく顔の表情筋を鍛えるいい機会ですのでぜひやってみてください。

大濱 沙千

支援者の言葉

今春、ご卒業を迎えられる学生の皆様誠におめでとうございます。
新型コロナの影響で、思うような学生生活が送れなかった事もあるのではと思います。
ご卒業後には、社会に出られ存分にご活躍されることを期待致します。
今年度、私たちは認知症カフェ10月にお邪魔させていただきました。
学内皆様のご努力や地域の皆様のご協力により、順調に活動が続けられていた中、
新型コロナの影響で、カフェ実施が困難な状況になった事はとても残念な思いです。
カフェに参加された皆様が、私達の演奏をととても喜んでくださり、次の回に期待を寄せて頂き、皆様の楽しそうな顔を拝見する度に私達も元気を頂くといい好循環で、カフェに参加出来る事をとても楽しみにしています。
コロナ感染予防対策を徹底しながら、来年度の認知症カフェ再開への希望と期待を持って、皆様と共に音楽を通してご協力いただければと思います。
リクエスト曲をお待ちしております、楽しみましょう！

2022年2月28日
ハワイコールズ
竹丸由里
沖原悦郎

「いつも楽しく、少しだけ無理をする」

「あがりんさいカフェ」の再開が、待ち遠しい～～♡と思っている皆さま、いかがお過ごしでしょうか？

徐々に厳しい寒さも和らぎ、春の陽気を感じられるようになりました。

「いつも楽しく、少しだけ無理をする」

これは、八千草薫さんの、座右の銘です。

「歳を重ねてきた頃からそれまで普通に出来たことが出来なくなり、少しなまけただけで体力や筋力が落ちたりそういう自分が悔しかった」と話され、いつも日々の生活に気を付けて過ごされておりました。

喜びや嬉しさを感じるということは『健康』であるということ。

その為には、少しだけ、無理を試してみる。色々我慢することではありません。

・少しだけ、体を動かしてみる。

(ペットボトルを使ったり、ラジオ体操、たまには自分の体を摩ったり揉んでみたり)

・少しだけ考えて頭の体操を試してみる。

(間違い探し、クロスワードや雑学クイズ。)

雑学クイズなどいいですね～。

逆に皆さんの経験から様々な、お話も聞きたいですね。

そうして一日一日を過ごせるように生活を見直していきたいと思えます。

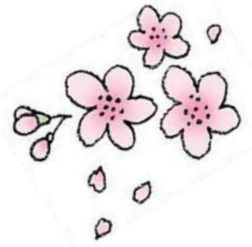
一月は、行く。二月は、逃げる。三月は、去る。と月日の過ぎるのは、早いのに

コロナも早く収束してほしいものです。

『手洗い、うがい、マスク着用！！』を合言葉に日々の生活を送りましょう。

再開してまた楽しいひと時を皆様と一緒に過ごせるのを楽しみにしています。

中四国ハワイアン協会
大濱 めぐみ



広島文化学園大学看護学部看護学科

認知症看護強化コース3年生の澤岡涼香

日ごとに暖かさを感じられるようになって、やっとオミクロンもピークを過ぎたように思えますが油断は禁物ですね。皆様はいかがお過ごしでしょうか。やっと蔓延防止措置が解除されましたがまだ気を緩めることもできない状況ですね。今は、コロナの終息を願うばかりです。当たり前だった日常にいつの日か戻れることを心待ちにしています。このようなご時世ではありますがまた春が訪れようとしています。元気に花を咲かせる桜の木を見ることで心も落ち着くのではないのでしょうか。この度は、ひな祭りについてまとめてみました。皆様の素敵な1日のおともになりますように。

～ひな祭りの由来～

平安時代中頃にもともと紙人形を使って海や川に人形を流し身のけがれをおはらいうる行事から来ていると言われています。

～現代におけるひな祭りの風習～

現代におけるひな祭りには、清めやお祓いというよりも女の子が健やかに育ち幸せであるようにと願いを込めてひな人形を飾るのが風習となっています。桃の花を供えてひなあられ、ひし餅などを並べるのが一般的で3月2日～3月3日の間にお祝いの席や会食をもうけることもある。会食の席では、ちらし寿司や甘酒、はまぐりのお吸い物などが供えられます。ひな人形を飾るのには、娘を授かった親の「子の幸せを想う気持ち」や、女性を難事から守るといった意味が込められています。

～ひな人形の起源～

中国にある3月初旬の節句と災難や厄を人の代わりに受けてくれる人形を流す「流しびな」という行事に平安時代の宮中でおこなわれていた人形遊びのいくつかの行事が合わさって生まれたそうです。

～飾るものへと変化したのは江戸時代～

平安以降、武家社会から江戸時代へと時代が移っていくと江戸幕府によって5つの節句が制定され、江戸時代になると職人の手により人形作りの技術も発展していきひな祭りに使うひな人形も美しく精巧なものへと変わり次第にひな人形は川へ流すものではなく家の中で大事に飾るものへと変わっていききました。豪華なひな人形は、武士の家へ嫁ぐ際に嫁入り道具の1つとしても加えられるようになり高価なひな人形を持たせることができる家は裕福さを証明できるとして男雛と女雛以外の人形や高いひな段なども加わり現代のものに人形に近い形が出来上がっていくこととなりました。

～桃の花には魔除けの効果がある～



桃の花は日本でも古くから親しまれていますが元々は、中国を原産とする植物です。かつて中国では、桃の実には魔除けや邪気をはらう力があると信じられており現代でもお祝いの席には桃の形のお饅頭が飾よく出ます。日本でも同様に桃は縁起の良いものとして考えられており百歳を「ももとせ」とも呼ぶことから長生きを象徴する植物としてもとらえられていました。ちょうど旧暦の3月初旬頃が桃の花の見どころだったこともありひな祭りを「桃の節句」として桃の花を飾るようになりました。桃の花を春の季語にもなっており薄いピンクの可憐な花びらはどこか春に微笑む幼い女の子のイメージと重なるのではないかと。現代においても桃の花はひな祭りの飾りにぴったりの愛らしい花だと言えます。

～桃花酒～

現在ではひな祭りにはアルコール度数の高い白酒やノンアルコールの甘酒が一般的ですがこれは江戸時代から始まった風習で平安時代には桃花酒が盛んに飲まれていました。桃花酒は清酒にたくさんの桃の花を刻んで浮かべたり杯に花びらを浮かべて飲むお酒です。古来には、美しく邪気を払う力をもつ桃のお酒を飲み季節の節目を無事乗り越えるという意味があったようです。桃の花を眺めながら桃花酒を一杯。子どもだけではなく大人も楽しめるひな祭りになりそうです。



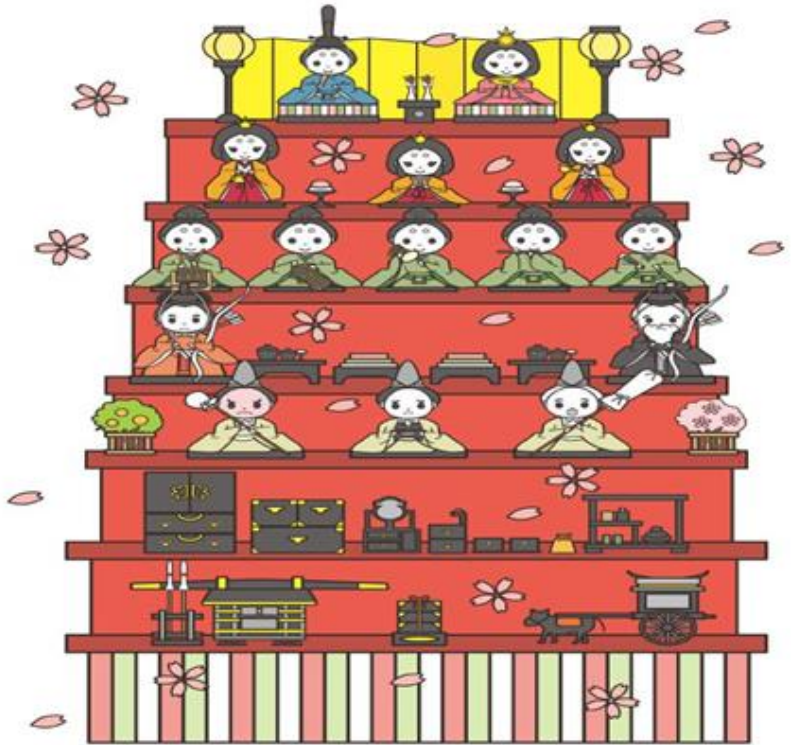
～初節句のお祝いとひな祭りの祝膳～

女の子が生まれて初めて迎えるひな祭りのことを初節句と言います。祖父母や親しい方を招きお祝いします。当日は、部屋にひな人形を飾り桃の花や菜の花などの春の葉を彩りに祝い膳を囲みます。祝い膳はちらし寿司に、はまぐりのお吸い物が定番です。はまぐりの殻は他の具の殻とは決して合わないため貞節のシンボルとされてきました。さらに焼き魚や春野菜の小鉢などを添えて春らしく整えます。茶菓のおもてなしは、ひし餅とひなあられ、よもぎ餅、千菓子などを用います。

～ひな人形はいつ出してしまう？～

ひな人形は立春を過ぎたところから2月中旬、遅くとも3月3日の1週間前には飾りつけ4日の午前中には片付けたいものです。ただし人形のためには晴れた日に片付けた方が良いでしょう。飾りつけや片付けは、子どもと一緒にやりたいものではないでしょうか。人形が汚れるから触らせないではなく幼いうちからこれはとても大切なものと伝え正しい取り扱いを教えることもいいでしょう。そうすることで日本の文化を伝え、物を大切に扱うことを教える事につながっていくのではないのでしょうか。

～七段飾りの意味～



古来から七は、縁起の良い数字とされています。江戸時代以降の一般的な段飾りとしては最も壮麗な飾りで別名「十五人飾り」と呼ばれています。

新親(男雛・女雛)...七段飾りの1番上は、内裏びなで男雛・女雛と呼ばれています。姫は袴をはいて着物を何枚も重ねて上着・唐衣を着て裳をつける十二単を着ています。

三人官女...2番目は、内裏様に仕えてお世話をする侍女の三人官女でお行儀や和歌・漢文のたしなみがあります。左右の女性が持つ銚子は今でも結婚式の三三九度で使われるものです。

五人囃子...3番目は、能楽の囃子方をかたどった子供姿の五人囃子で、選りすぐりの美少年や秀才たちが集って楽器・謡などの碗前を披露しています。元気な子に育つようにと応援する音楽隊です。

随臣...4番目は、御殿を守る随臣で右大臣・左大臣に分かれます。悪者が近寄らないように、守ってくれるナイト役です。

仕丁...5番目は、内裏様のお供えをしたり庭掃除など御所の雑用をする従者である仕丁です。それぞれ泣き上戸、笑い上戸、怒り上戸で知られる表情豊かな三人上戸は、表情豊かな子に育つようにという願いが込められています。下に敷いている赤い布は緋毛氈で緋色は魔除けの色を表し子供が健やかに育つようにという願いがあります。

引用

ヒューマンアカデミー：<https://haa.athuman.com>

RINGBELL：<https://www.ringbell.co.jp>

Uta-Net：<https://sp.uta-net.com>

DCM：<https://www.dcm-hc.co.jp>

ぐるなび：<https://r.gnavi.co.jp>

～ひな祭りの行事食～

上から桃色・白色・草色と三色の餅が重ねられたひし餅。ひし餅の色には、雪の下から植物の新芽が芽吹き桃の花を咲かせる姿を表していると言われていています。桃色は「魔除け」、白色は「洗淨、純潔」、草色は「健やかな成長」の意味があり厄除けや女の子の健やかな成長を願う食べ物です。春の訪れを感じさせるカラーはひな祭りにぴったりでしょう。



雛あられは、ひな人形を持って外へ出かける風習に合わせてひし餅を野外でも食べられるようにしたのが由来とされています。関東では米粒状、関西では丸い粒状の雛あられがよく見られますがどちらも色はひし餅と同じ3色が中心となっています。

はまぐりは、対の貝殻でなければぴつたりと合わないため夫婦和合の象徴とされています。ひな祭りでは、女の子がよい結婚相手と結ばれることを願って食べられています。婚礼の縁起物としてよく使われています。

ひな祭り以外にもおめでたい日の料理としてよく食べられているのがちらし寿司です。先の見通しが良くなるれんこんや、腰が曲がるほどの長寿を象徴する海老、黄身と白身で金銀の財宝を表す錦糸卵など縁起の良い食材がたくさん入っています。彩が華やかなひな祭りの定番メニューとなっています。



白酒は焼酎やみりんにもち米、麴を加えて作られるお酒です。桃の節句には、桃の花を浸したお酒を飲む習慣からひな祭りの飲み物として広まったとされています。厄除けや不老長寿の意味があり大人の女性が飲むものとして江戸時代に定着したようです。白酒は、アルコール度数5%ほどになり法律上リキュール類として扱われるので未成年は飲むことができません。そのためアルコールの含まれない甘酒を代わりに飲むことも多いようです。

～ひな祭りの童謡～

うれしいひな祭り

作詞：山野三郎

作曲：河村光陽

あかりを付けましょ ぼんぼりに
お花を上げましょ 桃の花
五人囃子の 笛太鼓
きょうは楽しい ひなまつり

お内裏様と お雛様
二人ならんで すまし顔
お嫁にいらした 姉さまに
よく似た官女の 白い顔

金の屏風に 映る陽を
かすかに揺する 春のかぜ
少し白酒 めされたか
赤いお顔の 右大臣

着物を着かえて 帯しめて
きょうはわたしも 晴れ姿
春の弥生 このよき日
なによりうれしい ひなまつり



声に出して読んだり、歌ったりして見てください。
口の体操と気分転換に！

皆さんこんにちは！3月になり少しづつ暖かくなってきましたね。ですがまだ肌寒い日もありますので体調の変化にはお気をつけてお過ごしください。

3月の行事と言えばひな祭りです！今月は簡単なひな祭りのレシピを紹介したいと思います。ぜひ作ってみてください！

広島文化学園大学 看護学部看護学科
認知症コース 3年生 岡本弥涼

ひな祭りの簡単レシピ

手まり寿司

ひな祭りのお食事メニューに、小さく丸くカワイイ手まり寿司はいかがでしょう。乗せる具は、お好みの具で作れますので、いろいろなバリエーションがお楽しみいただけます！

〈食材〉

ごはん (あたたかいもの)	400g
寿司酢	
・酢	大さじ1.5
・砂糖	小さじ2
・塩	小さじ1/2
マグロ (刺身用・切り身)	2枚
サーモン (刺身用・切り身)	2枚
エビ (ボイル)	2尾
真鯛 (刺身用・切り身)	2枚
大葉	1枚
えんがわ (刺身用・切り身)	2枚
きゅうり	1/4本
イカ (刺身用、いかそうめん)	10本
とびこ	3g



〈作り方〉

- 1.きゅうりを輪切りにします。大葉は半分に切ります。
- 2.ボウルに寿司酢の材料を入れて混ぜ合わせ、砂糖が溶けたらごはんに加えて、さっくりと混ぜ合わせます。12等分にしてラップで包み、丸めます。
- 3.上にそれぞれの具をのせて再度ラップで丸めます。
- 4.ラップを外し、お皿に盛り付け、きゅうり の上にイカととびこを のせて完成です。

桜餅

〈材料(8個分)〉

もち米	1合
砂糖	大さじ1
食紅(赤)	少々
水(炊飯用)	適量
こしあん	130g
桜の塩漬け(葉)	8枚
水(手に塗る用)	適量



〈作り方〉

準備.桜の葉の塩漬けは1時間程水に浸し、塩抜きし、キッチンペーパーで水気をよく拭き取っておきます。もち米は洗米しておきます。

- 1.炊飯釜にもち米を入れ、1合目の目盛りまで水を入れます。砂糖と食紅を加え、混ぜ合わせ炊飯します。
- 2.こしあんは 8等分にし、丸めます。
- 3.1が炊きあがったら、しゃもじで軽く潰しながら混ぜ合わせ、8等分にします。
- 4.手のひらを水でぬらし、3を薄くのばし、2を包み、桜の葉の塩漬けで巻きます。
- 5.器に盛りつけて完成です。

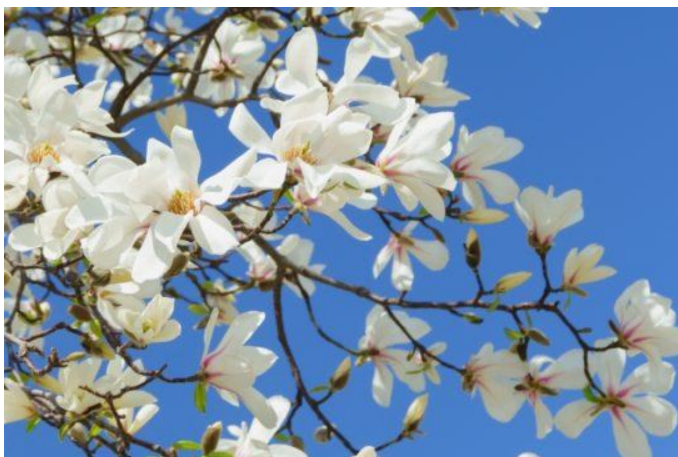
引用・参考文献

・手まり寿司

https://www.kurashiru.com/recipes/8a7d8711-b8a4-4f39-b54c-2a03dc4263c6?source=yahoo&search_type=next&bucket=control

・桜餅

https://www.kurashiru.com/recipes/64b5f859-da33-4540-8c64-dba4318a2cf9?source=yahoo&search_type=next&bucket=control





頭の体操 その14

あれかな？これかな？と考えることが脳に効きます！



1月に行く、2月は逃げる、3月は去ると言いますが、気づけばもう3月です。皆さま、いかがお過ごしでしょうか？梅の花が咲き始め、早咲きの桜も罪が膨らんできました。花粉も飛び始めて、敏感な方はそろそろつらい時期ですね。いろんなところで春を感じる季節になりました。そんな季節のクイズからどうぞ。

1. 春にまつわる雑学クイズです。

1) 3月の旧暦は『弥生』ですが、4月は何でしょうか？



- ①如月（きさらぎ）
- ②卯月（うづき）
- ③文月（ふみつき）

2) 春の和菓子と言えは『桜餅』ですが、桜餅の葉っぱは何という名前の桜の葉っぱが使われているのでしょうか？

- ①ソメイヨシノ
- ②カンヒザクラ
- ③オオシマザクラ

3) 花粉が一日のうち、一番飛んでいる時間はいつでしょうか？

- ①昼
- ②早朝
- ③夜

4) 日本でランドセルが使われるようになったのは、いつでしょうか？

- ①昭和
- ②大正
- ③明治



2. 次の計算をしてみましょう。

1) にたすきゅうたすよん =

2) じゅうさんひくななたすご =

3) きゅうたすろくひくじゅうご =



3. 次の漢字の中から一つだけ違うものがあります。探してください。

矢	矢	矢	矢	矢	矢
矢	矢	矢	矢	矢	矢
矢	矢	失	矢	矢	矢
矢	矢	矢	矢	矢	矢
矢	矢	矢	矢	矢	矢

20号・・拝読致しました。有難うございます。
 五節句の一つ、節分も過ぎましたが、寒い・・余寒が続きます。土肥教授の冊子・・雪中四花❁に習い、倉橋に行き、満開の紅白梅を楽しみました。自由に阿賀キャンパスに出入り出来ます事を楽しみにして居ります。
 藤野「たか」隆久

便り(20号)有り難う御座います。
 土肥先生の挨拶文、中でも鬼の「酒吞童子」(神楽)の大江山の演目で懐かしく楽しく読ませて戴きました。
 それから、上岡さんの節分の話、安本さんのロコモ予防体操等楽しく出来そうなので実践します。
 3回目の接種2/4に受けたら2日間高熱で大変でした。大学の授業はリモートですか、早く「コロナウイルス」の鎮静を祈るばかりです。

お願い

手洗い・換気、マスク装着は習慣になっていると思います。
 次回カフェまで転倒防止体操、お口の体操、頭の体操を継続しましょう。塗り絵にもチャレンジしてみましょう。

また、散歩や電話によるおしゃべりは気分転換になりますのでおすすめです。

食事、おやつと水分補給に気をつけましょう。
 来年度のカフェは、改めてお知らせいたします。
 一年間、ありがとうございました！



暖かい春の訪れ

阿賀のこぶしも膨らみました！

花言葉は、「友情」「歓迎」

この時期にぴったり！

令和3年度 あがりんさい

カフェ行事

- 4月 **ニュースレター発行(毎月)**
脳トレ手作業配布
 - 5月 電話連絡等
 - 6月 時代調べ発表等(招待お休み)
 - 7月 七夕まつり(模擬カフェ)
 - 8月 熱中症予防、うちわ配布
 - 9月 災害の備え お休み
 - 10月 認知症予防 カフェ開催**
 - 11月 健康調査 カフェ開催**
 - 12月 クリスマス会 カフェ開催**
- 令和4年
- 1月 新年会 お休み(模擬カフェ)
 - 2月 節分祭 お休み(模擬カフェ)
 - 3月 ひな祭りお休み(模擬カフェ)
 - 随時 認知症サポーター養成講座
 - ネットワーク会議 お休み

基本プログラム

- あいさつ
- 血圧測定(自動血圧計)・調査
- 健康づくり・認知症予防他講話
- 認知症予防・介護予防イベント
- ・嚥下体操・筋力アップ体操
- ・お茶の時間
- ・参加者語らい
- おわりのことば
- ・各種健康調査(1回/年)

メンバー紹介

(写真2ページに掲載)

対人援助センター呉・阿賀キャンパス
来てくれサロン 認知症カフェ「あがりんさい」

責任者	土肥敏博
運営者	加藤重子 進藤美樹 岡田京子 高橋登志枝 浅香真由巳 今坂鈴江 棚崎由紀子 棟久恭子
看護学部 顧問	学部長 山内京子 佐々木秀美

発行所：呉市阿賀南2-10-3
広島文化学園大学看護学部
代表電話：0823-74-6000