

節分 豆知識

「節分」は、豆をまいて福を寄せ、鬼を退治する風習です。邪気を払い、無病息災を願う行事と言われていて、昔から“季節の変わり目には邪気が入りやすい”と考えられたことから始まりました。元々の発祥は中国で、室町時代に日本に伝わったとされています。親しみはあるけれど、そもそもの意味や正式なやり方について、皆さんはご存じですか？

豆をまくのは、豆は五穀の象徴であり、農耕民族である日本人は、それに神が宿ると信じてきたためとされています。前日に炒って枳に入れ、神棚にあげておくのが正式なやり方で、その豆をまくことによって、豆＝魔目(鬼の目)を滅ぼすという説があります。

豆まきに大豆を使わない地域もあり、新潟、北海道などの北日本、鹿児島、宮崎では落花生を使うことも多いようです。例えば、雪深い地域では、外にまかれた豆が雪に埋もれてしまい、拾うのが大変だが、落花生は見つけやすいというのが理由だそうです。

もう一つ、節分の定番と言えば恵方巻ですが、こちらの発祥は大阪。節分に恵方(今年は南南東)を向き、願い事をしながら太巻きを黙々と最後まで食べるというものです。太巻きの具は、七福神にあやかり、また福を巻き込むという意味を含め、七つの具が良いとされています。太巻きは鬼が忘れていった金棒という見立てもあるようで、食べる＝鬼退治に繋がっています。今では定番の太巻き以外に、サラダ巻きやフルーツが入ったロールケーキ仕様のものまであり、時代の移り変わりとともに変化しています。

皆さんはどんな節分を過ごされましたか？
悪い気を追い払い、良いパワーを取り入れられていると良いですね！！

文責: 杉本

表紙のクイズの答え

- ① 雲中白鶴(うんちゅうのはっかく) ② 月白風清(げっぱくふうせい) ③ 清廉潔白(せいれんけっぱく)
④ 青天白日(せいてんはくじつ) ⑤ 白砂青松(はくしゃせいしょう) ⑥ 粉白黛墨(ふんぱくたいぼく)

第17号 もも便り

ナーシングホームもも
令和5年2月発行

皆さま健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。本年もさらに一層のサービス向上に努め、皆様方に満足いただけるサービスが提供できるように、励んで参ります。昨年同様、変わらぬご愛顧のほど、どうぞよろしくお願いいたします。

今回のもも便りのテーマは【しろ】です。

白は純粋無垢の象徴で、浄化や清潔、正義感などの意味があります。白は世界中で光を象徴する色で、神聖さや神々しさ、純粋、希望や自由、善という意味も持ちます。雪の多い日が続きますが、白の真っさらな状態は、“始まり”や“出発”といったスタートの印象もあります。今年も良い年となりますよう、健康に気を付けて笑顔で過ごしましょう。

QUIZ

クイズに挑戦！
「白」がつく四字熟語、いくつご存知ですか？

QUIZ

- 1 雲中白鶴 ■ 世俗を超越した、心の清らかな人のたとえ
2 ■ 白風清 月明りの美しい秋の静かな夜の風情
3 清廉 ■ 白 心が清らかで、良心に恥じるようなことがまったくないこと

- 4 青 ■ 白日 雲一つない晴れ渡った青空と輝く太陽のこと
5 白砂 ■ 松 海岸の美しい景色を言い表す言葉
6 ■ 白黛墨 美しい人のたとえ

春告鳥 鶯(うぐいす)

鶯は、春告鳥、花見鳥など、風雅な名前を持つ春の代表的な鳥です。鶯の代名詞とも言える「ホーホケキョ」というさえずり。その年に聞く最初の鳴き声を「初音」と呼びます。初音を心待ちにし、余裕をもって待ち構えるのか、それとも響いてから、ハツとしてもうそんな季節なのかと教えてもらうのか。自分の今の心の余裕度をはかる目安にもなりますね。そろそろ漂ってくるはずの、かすかな梅の香りを確かめながら、春のきざしを数えて慈しむ季節がやってきました。寒さのゆるみを感じながら、次の季節を迎える支度を整えていきましょう。

お知らせ



フエンさん
(もも鳥取)



ゴックさん
(もも四日市)

技能実習生 2期生が 入社しました！

令和4年11月1日に、ベトナム人技能実習生のフエンさんとゴックさん2名が、もも鳥取ともも四日市に配属されました。イさん、イエンさんに続いての2期生です。

暖かい気候のベトナムとは一転、日本の寒さにはなかなか慣れないようですが、毎日、元気に一生懸命、介護の技術と知識と日本語を勉強しています。

二人がそれぞれに自分の力を発揮し、介護の仕事を頑張ってくれることを期待しています。とても素直で真面目なふたりです。ふたりを見かけた際は、ぜひ声をかけてあげてください。

鳥取

健やかで 幸多い一年になりますように

皆さんは、『しろ』という言葉で、何を思い出しますか？この季節は、『しろ』を連想しやすい時期でもあります。雪、冬の鈴鹿山脈、今年の干支でもある兎、お餅等が思い浮かびます。その中でも、今回は『お餅』についてお話させていただきます。

もも鳥取では、1月13日に、利用者さまと一緒に鏡開きを行いました。鏡開きとは、その年の仕事始めをするという意味があり、その昔、武士は具足などを納めていた櫃(ひつ)を開き、商家では蔵を開き、農村では田打ちという作業をして1年の出発としていました。もともと武家から始まった行事のため、包丁等の刃物でお餅を“切る”ことは、切腹を連想させるために禁物で、手で割り砕くか、槌で開くようになりました。また、“割る”という表現も縁起が悪いので、末広がりを意味する“開く”を用いるようになり、『鏡開き』と呼ばれるようになったのです。

鏡開きには『歯固め』という意味もあり、丈夫な歯で何でも食べられることが長生きにつながるため、年齢の齢という字には『齒』が入っており、年の初めに歯の丈夫を祈って固い餅などを食べるようになりました。

もも鳥取の鏡開きでは、つきたてのお餅を、あんこ、大根おろし、きな粉、菜餅にいただきました。毎年の恒例行事であり、利用者様、スタッフ共に楽しみにしている行事です。

この一年が健やかで幸多い一年になりますように……。毎年、そんな願いを込めてこの行事をおこなっています。

左記の写真は、鏡開きの様子です。どの利用者様も、それぞれ好みのお餅を美味しそうに召し上がっていました。

文責: 古川

【発行】 有限会社だいち
ナーシングホームもも
【編集】 もも便り発行委員会
【発行月】 2023年2月(年3回)

★職員募集中★
私たちと一緒に働きませんか?
詳細はホームページを
ご覧ください

ナーシングホームもも

検索

<http://www.momo3.net>



【東員】

〒511-0254 員弁郡
東員町中上790-1
TEL 0594-75-0302

【鳥取】

〒511-0241 員弁郡
東員町鳥取917-2
TEL 0594-86-1110
TEL 0594-86-1113

【いなべ】

〒511-0428 いなべ市
北勢町阿下喜3514
TEL 0594-72-3530

【四日市】

〒512-8054 四日市市
朝明町441-1
TEL 059-336-3330

【桑名】

〒511-0901 桑名市
筒尾1-13-1
TEL 0594-33-0302

日本には昔からの風習にとっても美しいものがあります。それは結婚の儀式、風習です。今でも変わらず続く風習の中に、日本らしい和装、着物での結婚式があります。日本では平安時代頃から、結婚式に花嫁が白い衣装を身に着ける習慣がありました。白無垢には、結婚をきっかけに新しく生まれ変わるといった意味があります。白は何色にでも染まる色なので、これからその家の色に染まっていくという意味も込められています。白無垢を着たお嫁さんは、綿帽子という帽子をかぶります。旦那様以外に顔を見せないという意味合いがあるそうです。



もも桑名 訪問看護師
吉岡の白無垢姿♡

認知症のAさんはご主人に先立たれ、3人の娘さんに介護されながら過ごされておりました。いつもニコニコされて、穏やかな方でした。訪問すると、昔の写真をよく見せてくださいました。写真を見ながら色々な昔話をしてくれましたが、その中でも、結婚式の写真は特に嬉しそうに見せて下さいました。本当に幸せそうな写真でした。Aさんは現在の記憶はあまりありませんが、結婚式の時のことはよく覚えていらっしゃいました。

やがてAさんも年を重ね、お別れの時がやってきました。私たち訪問看護師は、亡くなられた後のAさんに最期のご挨拶をするため、ご自宅を訪問しました。すると、なんということでしょう！！お棺の中のAさんは、白い綿帽子をかぶって、唇にうすい紅を引いてもらっていました。うっすらと微笑んだお顔はとても綺麗でした。寂しいお別れになるはずが、先立たれた旦那様のもとへお嫁に行くのだと思うと、何だかほっこりしてしまいました。ご家族も「今頃、天国で結婚式をしているかな？」と嬉しそうでした。一生に一度の日本の儀式。思い出して語らうのも良いものですね。

文責：筒井

今回のいなべのもも便りは、キッチンももの“福ちゃんの店”のシェフがお届けします！

寒くて乾燥しやすいこの季節、キムチ鍋等、辛いものを食べて身体を温めようと思う方も多いのではないのでしょうか。特に、高齢者の多くは、筋力減少などにもなる基礎代謝の低下によって体温が下がりやすいため、食べ物で身体を温めることも重要です。ところが辛いものは、食べて発汗することにより、身体が潤いを失くしてしまう上に、喉にも刺激が強いため、身体を温めるという点では、あまりオススメではありません。ではどのような食材が適しているのでしょうか。

中国の薬膳や伝統医学の考えによると、乾燥から肺を守り、潤す食材の特徴は【白色】だそうです。例えば、「山芋」や「長芋」は、胃腸の調子を整え、下痢を止める。身体を潤し、口の渴きを抑える。皮膚も潤す。肺を元気にして、咳を止める。更に、疲労回復・スタミナ増強といったアンチエイジング効果もあり、その様々な効用から「山ウナギ」と言われています。

果物なら「りんご」。果物の多くは身体を冷やしますが、りんごは身体を冷やすことなく、身体を潤してくれます。また消化も良く、体力が落ちている時に、胃腸の負担になりにくいため、お勧めです。

“白い食材”で作る とっても簡単 リンゴ煮

1. リンゴの皮を剥き食べやすい大きさに切る。
 2. 鍋にりんごと少なめの水、剥いたリンゴの皮(色付けになります)、蜂蜜を入れて弱火で10分ほど煮る。
 3. リンゴから水分が出て柔らかくなったなら、仕上げにレモン汁をかけて完成。
- * お好みで生クリームやシナモンをトッピングしてください。



文責：福本(良)

あまり見栄えはしませんが、入れ歯や噛む力が弱くなってしまった利用者様にも、喜んで食べていただけるデザートです。是非、ご家庭でも作ってみてください。身体を潤して、寒さと乾燥が辛いこの季節を乗り切りましょう。

【しろ】と言えば、今年の干支でもあるウサギを思い浮かべる方も多いのではないのでしょうか。日本神話(古事記)の『因幡の白うさぎ』や、イギリスの児童小説『不思議の国のアリス』など、白いうさぎは童話や絵本、アニメでもよく登場するキャラクターですね。また、卯(うさぎ)は古くから縁起の良い意味の象徴として使われることも多いです。その穏やかで温厚な性質から「家内安全」や、ぴょんぴょんと跳ねる姿から「飛躍」や「向上」の象徴としても親しまれています。

そんなうさぎにあやかり、飛躍と向上の1年になるように、もも四日市のスタッフに今年の挑戦(目標)を聞いてみました。

- 職員A⇒「今年こそ資格取得に向けて頑張ります！」
職員B⇒「今年こそ旅行に行きたい！」
職員(複数)⇒「痩せたい！痩せる！！」

皆さんはいかがですか？目標達成が出来ても出来なくても、言葉にしたり、文字に書いてみるのが大事だと思います。目標を立てることで、自分の好きなことや得意なことを自覚することができ、生きる目的を見出せたり、目標に向かって行動することで、不安や迷いが減ったりするなど、前向きな変化が表れてくることと思います。

もも四日市では、新年の抱負を胸に、今年も利用者様と一緒に、つきたてのお餅を食べて新春を祝いました。出来たてのお餅はやはり美味しく、利用者の皆さまと笑顔で一年の始まりを迎えることができました。

まだまだコロナが流行し予断を許さない状況ですが、2月には豆まき、春にはお花見など、季節の変化を感じられる、楽しく笑顔の絶えない空間を作っていきたいと思っています。



スタッフ作のうさぎと門松



職員の飼っているうさぎの“ろいちちゃん”

文責：杉本

ナーシングホームもも東員、訪問介護員(ヘルパー)の井後です。今回のもも便りのテーマ「しろ」から、“まっさら”な気持ち＝「初心」を振り返ってみることにしました。

私が介護を始めるきっかけとなったのは、友達からの「ヘルパーの資格を取りに一緒に行かない？」という誘いでした。その時は、「介護」の仕事について知識がなかったのですが、仕事内容を調べていくうちに、人に頼ることの方が多い私でも、介護を通じて人に頼られる存在になれるかな？仕事で学んだことが、将来の家族の介護にも役立つかな？と思い、年齢や必要資格や実務経験に関係なく受講できる【初任者研修(旧ヘルパー2級)】に申込み、資格を取ることにしました。

研修を通して、介護の仕事について勉強するにつれ、自分に介護職が向いているのかどうか、不安な気持ちも出てきていました。ところが、その不安が一瞬でなくなる出来事が起きました。

施設での実習中、複数の利用者様と机を囲んで、風船を落とさないように皆で動かすゲームを任せられました。私は正直、「こんな事をして楽しいのかな？」と思っていました。ところがゲームが始まると、皆さん真剣そのもので、失敗しても何度も繰り返しているうちに、いつの間にか私を含めた全員が笑顔になっていました。そして、1人の利用者様が私に「こんなに笑ったのは久しぶり！今日はよく眠れそうだわ」と嬉しそうに話してくれました。その言葉をいただいたときの衝撃は、今でもハッキリ覚えています。

また、介護主任からは、「みんな笑顔で楽しそうにしている姿が見られて良かったわ！ありがとう！なかなか出来なくてね……」と声をかけられました。スタッフさんは業務に忙殺されているように見えていたのですが、どのスタッフさんも、利用者様が喜ぶこと、笑顔になれる時間を作りたいという気持ちを持って働いているのだなと気づき、とても嬉しい気持ちになりました。

この出来事を機に、不安に思っていた気持ちは全く無くなり、とても温かい気持ちになりました。その後、実習した施設で働きましたが、1人1人ともっとゆっくり時間をかけて接したいという想いが強くなり、訪問介護に転職しました。大変なこともあります。今回初心を振り返り、今も利用者様の笑顔や温かい言葉に支えられていると改めて感じる事が出来ました。

これからも利用者様に負けないくらいの沢山の笑顔で接していきたいと思っています。

文責：井後