あおい通信　第219号

第219号　令和　5年8月1日
おでかけ専科デイサービス葵
編集委員会
練馬区大泉学園町６－９－２１
電話　０３－３９７８－０９１９

おでかけ専科デイサービス「利用者友の会」第２回開催

去る6月24日に利用者友の会主催の第2回カラオケ大会を、葵とかたかご合同で開催しました。場所は大泉学園駅からほど近い「カラオケバンバン」です。

コロナ禍の前は毎月開催しておりましたカラオケ大会ですが、実に3年ぶりとあって皆さん待ちわびていたようで、順番が来たら持ち歌を一生懸命楽しんで歌われていました。

葵からは小林辰男さん、枡谷さん、増田さん、篠原さんの4名が参加しました。

普段は中々会う機会がないかたかごの方々や社長とも話すことが出来、カラオケ以外でも有意義な時間を過ごせたのではないかと思います。

歌をうたうことはストレス解消にとても良いそうです。また、口のまわりの筋肉を使うので嚥下機能も鍛えられ、腹式呼吸を行うことで有酸素運動としても効果があるそうです。

次回企画がありましたら、皆さんの参加をお待ちしております。

機能訓練を兼ねた外出レク強化「東急百貨店」

今月も機能訓練を兼ねて色々な所に外出しております。その中でも特に今回は初めて百貨店に出向きました。

吉祥寺にある東急百貨店は昭和49年開店の老舗百貨店で、皆さんも一度は来店した事があるのではないでしょうか。近年百貨店は閉店が多くこの東急は現在吉祥寺エリアおよび武蔵野市内で唯一の百貨店となってしまいました。

そのような背景もあり、中々出向くことが難しい東急百貨店特有のお洒落な雰囲気を味わいながらゆっくりとウインドーショッピングをし、素敵なお店で昼食を食べました。

食後は店内で開催されていた北海道展を覗き、休憩がてら冷たいものを食べて帰途につきました。皆さんとても楽しそうでした。

東西南北

米・大リーグ

エンゼルス大谷翔平は、投手としては先発で7勝4敗、野手としてはア・リーグでトップの32本塁打と、オールスター前の前半戦を充実した内容で終えた。大谷は投打で圧巻のプレーを披露し「二刀流」のさらなる進化を示した。

エンゼルスは前半戦を借金1、順位は5チーム中4位で折り返し、ポストシーズン進出へ正念場。大谷は「一勝一勝、積み重ねていくしかない」と意気込む。オールスターでは大谷は投手での出場は残念ながら指の故障により断念。オールスターの先発は、「ナ」・リーグ側はダイヤモンドバックスのザック・ゲーレン、「ア」・リーグ側はヤンキースのゲリット・コール両右腕が先発した。

オールスターの前夜祭として日本時間7月11日に行われたオールスター恒例のホームラン競争が、マリナーズの本拠地のT・モバイルパークで開催となった。決勝ではブルージェイズのゲレーロがレイズのアロザレーナを25対23で下し、見事ホームラン競争初優勝を飾った。16年前にゲレーロの父もホームラン競争で優勝しており、史上初の親子での制覇を達成する事となった。

一方、3年連続で球宴に選出された大谷は、今季投打において記録的な活躍を見せている。さらに、大谷は今オフにフリーエージェント（FA）の権利を得る見込みだ。大谷の今後の去就に注目したい。

K・ドラゴン

駅弁紹介

海の輝き～紅鮭はらこめし～

宮城県亘理町名物の「はらこ飯」は、鮭の切り身とイクラが美味しい郷土料理だ。鮭を煮た煮汁を使ってごはんを炊き、炊き上がったごはんに鮭とイクラをのせる。はらこ飯と鮭イクラ丼との違いは、ごはんにも味つけがされている点だ。

この「海の輝き～紅鮭はらこめし～」弁当は、その昔仙台藩主・伊達正宗に献上した際にもとても喜ばれたと言い伝えられている。はらこ飯にたっぷりのイクラと紅鮭、つけ合わせの漬物が乗った駅弁で、イクラはしっかりとしたプチプチの食感で鮭も旨味があり、その鮭の風味がするごはんと全体のバランスが抜群の駅弁だ。

ただ現在は終売となっており、リニューアルされた「鮭はらこめし」弁当が東京駅でも購入できる。1個1450円(税込)

鮭はらこめし弁当
※リニューアル後

◆編集委員会より
「あおい通信」は皆様からの原稿を募集しています。また、「お店探訪」のインタビューアーや「外出レク」の参加者も募集中です。　係員・村上

葵の一コマ

７月１７日、１８日は夏祭りを開催しました。
ノンアルコールビールで乾杯後、屋台さながらの昼食を取り、「射的」「お菓子釣り」「パターゴルフ」「輪投げ」などのゲームコーナーで皆さんとても楽しく参加しておられました。最後はアイスを食べでクールダウン。充実した１日でした。

今月の看板

毎月葵の看板を高橋章さんに描いて頂いております。
今月の看板は夏真っ盛りということで打ち上げ花火を描いて頂きました。それと子供達に人気のキャラクターも入れたいとのことで、職員が「機関車トーマス」と「ハローキティ」、「シナモロール」の３つのキャラクターを提案したところ、「機関車トーマス」を選ばれてとても上手に描いて下さいました。
高橋さん、毎月素敵な看板を描いて頂きありがとうございます。

談話室

大皿にきれいに並べてあるフグの薄造りに、豪快な食べ方があるらしい。円を描くように何枚もすくって、「メリーゴーランド食い」と呼んだお金持ちがいるとか。
ホントトギス派の俳人、中村汀女に対照的な一句がある。
〈河豚刺身　何しんみりと指すものぞ〉
食べ方はたぶん一枚一枚だろう。高級魚を前にただ喜べばいいものを何故しんみりするのか。よくわからないまま共感するのは、人の心の妙な部分が詠まれているからかもしれない。
最近、フグに驚かされた。瀬戸内海や西日本が主な産地だったが、ここ数年は北海道が漁獲量で全国1位になっているという。水産庁は海水温の変化に伴い、生息域が移ったとみている。
そうかといって、北の海が豊かになったということではない。サケ、サンマ、ホッケといった従来の名産は深刻な不漁が続いている。ホッケの干物はかつて居酒屋の皿からはみ出すほどの大きさだったが、小ぶりになって久しい。気候変動は言わずもがなだろう。
多くの魚にまぶたはないが、フグはまばたきする珍しい生態がある。慣れない場所に越してきて、目をぱちぱちしていないだろうか。

ヨッチャン

利用者さんの絆コーナー

松田　良治（月・火・木）

私は山形県出身で13人兄弟の末っ子として育ちました。
高校の時に剣道を始めて剣道がとても好きになりました。また、バイクも好きなので、将来は白バイの警察官になるのが夢でした。しかし、兄が上京し蒲田で一緒に電気屋を始めることになり、卒業後私も上京し兄と電気屋で働きました。
その後、兄と離れこの大泉学園の地で電気屋を始めました。「マツダ電気」といって今も息子が跡を継いで頑張ってくれています。
葵では皆さんとお話したり工作したりするのが楽しいです。これからも宜しくお願い致します。

人気温泉地「秋保温泉」

◆有名温泉地めぐり◆

秋保（あきう）温泉は、宮城県仙台市太白区秋保町湯元に位置する温泉である。仙台都心からも近いため、宿泊のみならず、日帰り入浴にも利用されている。
古くは「名取の御湯」と呼ばれ、同じ宮城県の鳴子温泉、福島県の飯坂（いいざか）温泉とともに奥州三名湯の一つとして数えられる。
開湯時期は不明だが、古墳時代にはすでに存在したとする説も存在する。秋保温泉が歴史に登場するのは、第29代欽明天皇の代である。在位中に皮膚病に感染し、八方手を尽くして治療を行ったものの一向に治らなかったが、秋保温泉の効能を聞き、その湯を都に搬送させ沐浴したところ数日で全快したとされ、天皇はその喜びを歌に詠んだ。
〈覚束な雲の上まで見てしかな鳥のみゆけば跡はかもなし〉
この歌を刻んだ碑が温泉街の一隅に建てられている。

名取御湯碑

泉質はナトリウム・カルシウム-塩化物泉で、リウマチ、神経痛、創傷、皮膚病、貧血、婦人病などに効能がある。
温泉街のほど近くには日本の滝100選に選ばれている秋保大滝がある。落差55ｍ、幅６ｍの豪快な滝で轟音鳴り響く。滝見台をはじめ、滝つぼまで降りられる遊歩道もある。一見の価値ありだ。

秋保大滝