あおば９月

令和４年
９月号
介護老人保健施設
デンマークイン若葉台
発行責任者
広報委員会



「９月９日は何の日？」

介護支援センターゆい若葉台
介護支援専門員　　宮嵜　邦和

「９月９日は、何の日？」と聞かれて救急の日やカーネル・サンダース（某フライドチキンの創業者）の誕生日と、マニアックな答えをする人もいるかもしれませんが、今回は、『重陽の節句』についてお話したいと思います。

古来中国では、奇数を陽の数字、偶数を陰の数字と考え、陽の数字の最大である「9」が重なる９月９日を大変めでたい日と考え、重陽（ちょうよう）の節句としてきました。平安時代から日本でも無病息災や子孫繁栄を願って祝いの宴が開かれ、菊の花を観賞したり、菊の花を漬け込んだお酒を飲んだりしました。９月に菊の花は、あまり咲いていないのではと思った方、素晴らしい洞察力です。もともとは旧暦の９月９日（現在の 10 月中旬頃）に行われるもので、菊は邪気を払う力がある霊草と信じられてきたこともあり、菊の花の見頃のこの 10 月中旬の時期に行われていたからです。

また、国の重要無形民俗文化財の「長崎くんち」も重陽の節句と関わりがあると言われています。というのも、この「くんち」は九州北部の方言で「9 日」を意味するものだからです。現在「長崎くんち」は、毎年 10 月 7 日から 10 月９日まで開催（残念ながら今年もコロナの影響で中止が決定しています）ですが、もともとは旧暦の９月７日から９月９日に行っていたそうです。

この原稿を書いている７月末、東京都のコロナ新規感染者が１日３万人を超えています。発行される９月には落ち着いていると良いのですが、コロナという邪気を払うべく、菊の花を愛（め）でてみてはいかがでしょうか。

長崎くんちとは…長崎市の氏神「諏訪神社」の秋季大祭で、毎年 10 月 7 日から 3 日間開催される。
奉納踊には異国趣味の物が多く取り入れられ、昭和 54 年には、国指定重要無形民族文化財に指定されている。
【参照：長崎伝統芸能振興会】



食支援プロジェクト

レシピ集



1 レトルトカレードリア



【1食分】
エネルギー286kcal　たんぱく質 8.6g

▶材　料（2食分）
- レトルトカレー ……1袋
- ごはん……200g
- ミックスチーズ ……40g

▶作り方
1. ごはんにカレーを混ぜて、お皿に盛る。
2. ①にチーズをのせて、電子レンジ（600w）で3分間加熱する。

2 さば缶ハンバーグ



【1食分(2個)】
エネルギー206kcal　たんぱく質 18.7g

▶材　料（6個分）
- さば水煮缶 …… 1缶
- 木綿豆腐 ……1丁 300g
- 海苔……2枚
- パン粉 …… 1/2カップ
- しょう油 ……大さじ1
- サラダ油 ……大さじ1

▶作り方
1. 豆腐は電子レンジ（600w）で3分間加熱して、水切りをする。
2. さば缶の汁は捨てる。
3. 材料を全部ボウルに入れ、豆腐を手でつぶしながらよくこねる。
4. 4個に分けて丸め、サラダ油を熱したフライパンで、中火で両面を焼く。

3 五目豆の白和え



【1食分】
エネルギー97kcal　たんぱく質 6.4g

▶材　料（2食分）
- 豆腐……小1丁 150g
- 五目煮豆（袋入り）……1袋
- ごま油……大さじ1

▶作り方
1. 材料をボウルに入れて混ぜる。

4 冷凍ピラフのリゾット



【1食分】
エネルギー259kcal　たんぱく質 6.9g

▶材　料（2食分）
- 冷凍ピラフ……100g
- バター……10g
- スキムミルク……10g
- スライスチーズ ……1枚
- 水……100 mℓ

★噛下レベルが重ければ、ピラフを煮てやわらかくしておきます。
★野菜や卵を加えることができ、1品で栄養のバランスが取れます。

▶作り方
1. 全部の材料を混ぜ、電子レンジ（600w）で3分間加熱する。

5 冷凍ハンバーグのつくね



【1食分】
エネルギー168kcal　たんぱく質 7.6g

▶材　料（2食分）
- 冷凍ミニハンバーグ……2個
- 焼き麸 ……5個
- オリーブオイル（サラダ油）……小さじ2
- 水……大さじ2

▶作り方
1. 冷凍ハンバーグを解凍して、ほぐす。
2. 麸は手で細かく砕き、水大さじ2を入れてやわらかくなるまで揉む。
3. ①と②をよく混ぜ合わせ、小さく丸めて、フライパンで焼く。

6 栄養upのみそ汁



【1食分】
エネルギー104kcal　たんぱく質 5.2g

▶材　料（2食分）
- インスタント味噌汁……1袋
- スキムミルク ……10g
- オリーブオイル ……小さじ1
- 糸寒天 …… 適量
- 湯…… 適量

▶作り方
1. 器に材料を混ぜておいて、湯を注ぐ。

♪音楽療法士のつぶやき①♪（全２回予定）
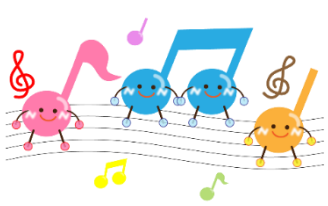
みなさん、こんにちは。リハビリテーション部音楽療法士の佐藤です。

今回は、音楽療法のことについてお伝えします。

音楽療法とは、音楽を通して、心や体の健康をサポートすること、人とのつながりを活性化する手伝いをすることを目的としています（日本音楽療法学会において定義されています）。

好きな音楽を聴いて癒されたり、歌って元気になったり、声がでるようになったり、楽器演奏が好きだったり、仲間ができたりしたことはありませんか？

音楽療法では、歌唱、楽器演奏、鑑賞、創作、様々な方法で音楽活動を行い、それによって、みなさんが楽しみながら元気に生活していただけるよう支援してまいります。

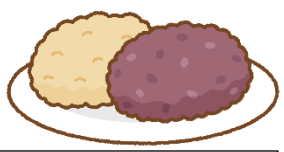




今日は何の日
～9月20日　秋のお彼岸～

秋の「お彼岸」は、「秋分の日」を中日とした前後3日間。9月20日から26日までの1週間が「お彼岸」になります。この期間にお墓参りをするのが日本の古くからの風習です。

おはぎは、「秋のお彼岸」の行事食。最近はきなこや抹茶をまぶしたものもあります。



レクリエ［2022］9・10月号より抜粋

今月の予定

13（火）	誕生会	
15（木）	敬老会	3・4F
16（金）	敬老会	5・6F
19（月）	敬老会	デイケア