

# ふもとのたより



<http://aisenofumoto.kouheikai-fukusi.com/>  
ケアハウス大山のふもと

発行日 2024年 3月10日



## 歌声クラブ

### 節分あそび



1月の末に降った大雪も記憶に新しい2月の初めに、寒さを吹き飛ばすような歌声がケアハウスに響きました。津軽海峡冬景色(石川さゆり)や雪國(吉幾三)といった冬の演歌を皆で歌いました。途中、希望された方のご自慢大会を開くと、その美声に大盛り上がり!大きな拍手が巻き起こりました。最後は全員で「ふるさと」を歌い、ああ楽しかった!と感想を言いあっておられました。

今年の節分は、鬼に扮した職員の顔つきペットボトルに向かい2人1組でボールを投げ、一番早く倒し切ったチームが勝利というルールで行われました。ボールを「えいや!」と力強い掛け声と共に投げると勢い良くペットボトルが倒れます。見ている方もそれを見てケラケラ笑いながら「もうちょっとだ!がんばれ!」と応援していただきました。





# あそびりテーション

## 新聞紙ゴルフ

新聞紙の棒をパターと見立てて、カラーボールを打ち、飛距離で点数を競う新聞紙ゴルフを行いました。ゲームにスリル感を出すために、一番奥より遠くに飛ばしてしまったら-50点の減点です。力加減にも気を配らないといけないゲームとなりました。皆様ボールを打つ時はとても真剣な表情で狙いを定めますが、思った所に転がらないボールに「あー！」とか「強すぎだあ」と、大変な盛り上がりでした。



## 風船おくりゲーム

音楽に合わせて、風船を隣の人に渡していきます。曲が終わった時に風船を持っていた方は、自分の干支を発表していただきました。渡す時に風船が手に当たり、ポーン！と飛んでしまい「ああ！」と声が上がっている場面も。テンポの速い音楽でも、ものすごいスピードで風船を隣の人に渡していきます。最大4個の風船が輪の中に入った時には、音楽の手拍子をする間もなく風船が回ってくるため真剣な目つきで風船を確実に受け取り渡そうと集中しておられました。そんな時に職員に話しかけられたりすると、大笑いしながら「やあーめやーい」と言いながら楽しんでおられました。



## 今月の郷土料理 北海道「三平汁」

「三平汁」は、塩漬けにしたサケやニシンなどの魚と人参や大根などの野菜と一緒に煮込んだ郷土料理。「三平汁」という名前の由来は、諸説ある。松前藩の藩主が仮に出た際に、斎藤三平という漁師の家でありあわせの物で煮込んだ汁を食べて、大変気に入ったため「三平汁」という名がついた説や、有田焼の三平皿という深皿に盛る事が由来とされる説など、存在する。200年以上も前から食べられていたといわれ、江戸時代後期の見聞録「東遊記(とうゆうき)」の中に「三平汁」の記録が残っている。「三平汁」は、塩漬けにして保存された生魚を野菜とともに煮込み、その魚の塩分だけで味を付ける。同じサケを食材とする「石狩鍋」と一緒にされることがあるが、味噌仕立てで生サケを使う「石狩鍋」とは異なり、「三平汁」は主に塩漬けされたサケを使うことが特徴。使う魚や味付けは地域によってさまざま。道央地域や道東地域では塩サケを使うが、道北地域では塩ダラを使用されることもある檜山地方では主に塩で味付けしたスケソウダラを使う「塩三平」と味噌で味付けした塩サケを使う「味噌三平」がある。

