



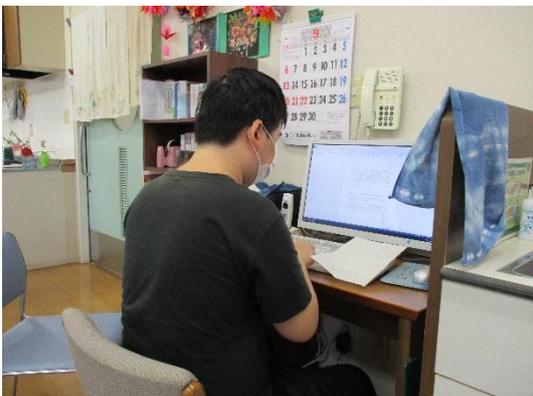
## かきのたね通信 Vol.R13

令和2年9月

発行：茨城県立医療大学附属病院ダイケア  
〒300-0031 茨城県稲敷郡阿見町阿見 4773

☎：029-888-9292

茨城県立医療大学附属病院ホームページ <http://www.hosp.ipu.ac.jp>



## 目次

- ・ ゆったりヨガについて
- ・ いばらメロンについて
- ・ 納豆について
- ・ 江戸崎カボチャ
- ・ ヤーコンについて
- ・ スクラッチアート
- ・ コミュニケーショントレーニングについての感想



### ゆったりヨガについて

M・W

ゆったりヨガは火曜日の午後に行われるプログラムです。作業療法士さんが、抄読会の前に二十分程行ってくれます。私は体が固いので無理のない範囲で参加しています。

ゆったりヨガは、まず三分間の瞑想から始まります。ヨガ用の音楽が流れ、自分の呼吸に集中します。次に作業療法士さんの言葉を聞きながらヨガのポーズをとっていきます。イスに座りながら行うものや、立ちながら数種類のポーズをとります。

動く動作はゆっくりなのですがじんわり体が温まります。普段使わない筋肉が伸びる感じがし、不思議と心も落ちつきます。家に帰ると忘れてしまうのですが、普段運動をしない私にとって貴重な時間です。

### いばらメロンについて

S・Y

茨城県で作られているメロンはネットメロンが中心です。茨城県では豊富な種類のネットメロンが栽培されていて、出荷時期は4月から11月と長い期間旬のメロンを味わうことができます。

オトメメロン。アンデスメロンに先駆けて4月ごろから出荷されます。糖度が

高く爽やかな甘さと、ホワイトグリーン美しい果肉が特徴。

イバラキングメロン。茨城県の高い農業技術を結集し、長い年月をかけて完成した新しいメロンです。オトメメロンに続き4月の下旬ごろから出荷が始まります。クセのない爽やかな甘さと、ジューシーな果肉が特徴です。ちなみにイバラキングの1玉 ¥2000前後する

メロンは実をつけてから収穫するまでの2ヶ月間、きめ細かな管理を必要とします。生産者は外出もままならぬほど、手間暇かけてメロンを育てています。網目がきんとうなら高く売れる。

ネットメロンでは、一般的にマスクメロンと呼ばれていて、ヨーロッパから日本に伝わってきたもの。

恵まれた土地でたっぷり愛情を注がれて育ったいばらきメロンは、見た目の美しさに加え、しまった果肉と豊かな風味に富んだメロンです。

もうメロンを食べたって人とまだ食べてないって人も一度買ってみて味わって食べてみてください。

## 納豆について

T・S

茨城、といえばやはり“納豆”ですね。県北から県央地域に流れる那珂川は、その昔は台風の季節になると頻発し、周辺地域は水害に見舞われていたそうです。そのため水戸藩は台風が来る前に収穫できる早生大豆づくりを奨励してきましたが、早生大豆は大豆に比べ粒が小さく、豆腐や味噌の加工には何いていなかったようです。そこで、小さい大豆でもおいしく作れる加工品として“納豆”が注目されました。明治時代に常磐線が開通し、水戸駅のホームで納豆が売られると「小粒でおいしい」と評判になり、全国に広まったようです。歴史を知ると面白いですね。

さて、皆さんは納豆をどのように食べますか？江戸時代までは“納豆汁”として食べるのが一般的で、ごはんにかけて食べる習慣はなかったそうです。東北地方では“ひきわり納豆”が好まれているようです。そのほか、納豆を漬物と混ぜて食べる、餃子に入れて食べる、餅に納豆を混ぜた納豆餅・・・など地域によって食べ方もいろいろあるようです。また、納豆にはタレとからしが付いていますが、それ以外にもいろんな調味料や具材をちょい足ししてアレンジしますよね。ネギ、卵、キムチ、大根おろしなど代表的なもののほか、オリーブオイル、ポン酢、砂糖、焼き肉のたれ、ドレッシング・・・などいろんなおいしい食べ方

がるようです。皆さんぜひ、チャレンジしてみてください。ちなみに、僕のおすすめは“お酢”“ブラックペッパー”です。

## 江戸崎カボチャ

紫陽花

江戸崎カボチャは茨城のブランド商品として、多くの方々に親まれています、農家の方々が、手間暇惜しまずに、我が子を慈しむかのように、育て上げたせいかなと思います。

我家でも、以前は、専業農家でしたので、両親が農業に励む姿を見て育ちました。丁度六月末～七月中旬にかけては、庭には、カボチャが、山積みされていきました。畑からもいでくるカボチャを、二個入用、五個入用の箱に納めて出荷します。炎天下の中、農業に従事する方々の御労に感謝致します。

又、家の近所では、カボチャを煮て、自宅まで、届けてくれます。それも正當に、美味しくほくほくです。



## ヤーコンについて

H・T

私は茨城に来てはじめてヤーコンという野菜を知りました。肉みを風味のおやきにして頂いたのですが、シャキシャキとした食感が楽しく、甘みもあって、とても美味しかったです。栄養も豊富だと聞きます。

ただ、味が控えめなので、大学のサークル活動でヤーコンを使った食品開発をした時には、なかなか上手く行きませんでした。ヤーコンジュースは美味しくなかったです。

記事を書くにあたり、スーパーで探したのですが見つからなくて、調べたら冬が旬の野菜だったのでですね。ますます寒い季節が恋しくなりました。

皆様も是非、冬になったらヤーコンのことを思い出して、探してみてください。おやきがおすすめです。

## スクラッチアート

紫陽花

今日、デイケアにて、スクラッチアートを学びました。私にとって、初めての体験でした。最初は、仏像彫刻からのスタート。削っていくと、仏像の姿が、徐々に浮かんでいきます。その姿も、思わず手を合わせたくくなります。神妙な面持ちになります。

その他、動物へと手を伸ばし、猫の姿にも癒されます。手作業なので、中々、進み具合は、遅いのですが、映し出される、あどけない猫の姿に癒されます。

時に、デイケアお休み中は、家での生活の一部として、スクラッチアートを取り入れました。殆ど、忍耐力の世界に身を置きました。今後とも、沢山のアートに触れて、楽しみたいと思います。



## コミュニケーショントレーニングについての感想

Y・H

最初に、例えば「い」がつく言葉を1分間で何個書けるかは、物忘れ予防になって、とてもいいと思う。

また自分が思いつかない単語（言葉）が、他の人から出てきたりすると、「なるほど」「あっ！それもあつたなー。」となるところがおもしろい。

その後に行うコミュニケーショントレーニングは、いろいろな人と話せて楽しいし、毎回テーマを決めて話すのは、今後の為にもなるし、人の話を聞いたり、逆に説明したりして普段話せない人とも話せたりなど、交流の「わ」が広がるのが一番の魅力だと思う。その人の意外な一面がみえて、おもしろいし、同じテーマでもこんなに1人1人が違うんだなあ〜と勉強にもなります。

ほんとにこれは今後、社会に出ても役に立つ、プログラムだと思いました。今後もぜひ！！このプログラムを継続してほしいです！！

