

# ポヌール デイケア通信

2026.3

「すみれの花咲く頃」は宝塚歌劇団の代表曲。春の野に一面に咲く可憐な青紫色の花々が、宝塚音楽学校で学ぶ乙女達の姿と重なる美しい曲ですね。

原曲は、西ドイツの映画の主題歌にも使われた有名なシャンソン「再び白いライラックが咲いたら」です。

…え？ ライラック？ しかも白なの？

と思われましたか？

ライラックは欧州全域に広く分布する落葉低木で、フランス語ではリラ。「リラの花咲く頃」というフランスの言い回しは、「気候が良く過ぎしやすい」の意味で使われます。

日本では春に当たり、春に咲く日本の花を当てはめ、すみれにしたのでしょうか。

では色は？ 色については紫のライラックもあるから、こじつけた？

いえいえ、あまり知られていませんが、すみれにも白の種類があり、花言葉は「率直」「純潔」。

白いライラックの花言葉も

## ♪ すみれの花～ 咲く～ころ～ ♪

「青春の喜び」「無邪気」で、宝塚音楽学校の校訓と合致します。つまり一面青紫色の情景が見えていたのは、思い込みだったのですね。

そうとわかってても、即座に一面の白へ修正するのは、なかなか難しい。

(紫の袴姿で卒業するじゃない！という方もいらっしやるでしょう。袴の色は緑。これまた思い込みのなせるわざです)

そもそも「思い込み」は、脳科学では「情報の偏り」であると説明されます。人の脳は実際の情報の3%しか受け取らず、残りは捨てているため、偏りが生じるのはいたしかたないこと。

そして思い込みと現実の相違に直面したとき、人は不安を感じやすい。不安な状態は不快な為、現実よりも思い込みを信じた心理が働いて、修正が難しくなる。

裏を返せば「思い込み」は、安心して生きるために備わっている「自然な心の働き」と言えます。安心を得て初めて、徐々に心を現実へ近づけていくことが可能になるのです。

この仕組みを知っていると、自分自身や周りの人の思い込みの数々もおだやかに受け止めることができ、一年中過ぎやすいかもしれませんね♪



↑つま先上げ下げ運動でスネの前側の筋肉をきたえます。



← 軽負荷自転車こぎ運動で、下肢の各関節をなめらかに動かします。

♪ むくみ予防、転倒予防に有効です♪



R8.2.19 イベント食 花想い《三重県》編  
ふわっと柔らかい食感が特徴の伊勢うどん付きでした。

※デイ職員は全員、実年齢より5歳若いと思いいんでいます。おだやかに受け止めて下さい(笑)



かにわらわ  
天ぷら  
茶碗蒸し

いちじく  
みずく酢  
お吸い物

令和八年三月三日は行事食《おひなまつり献立》  
を、お楽しみいただきました。



チーム対抗  
「ひな段を完成させよう！ゲーム」

恒例の撮影会

# ひなまつり行事