

～食べることの幸せ・楽しさを考える市民の会～
特定非営利活動法人 ハッピーート大崎

第49号



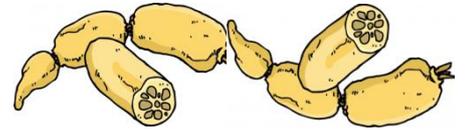
Happyeat

ハッピーート通信

発行日：令和4年10月1日
発行所：宮城県大崎市古川福沼3-9-86
特定非営利活動法人ハッピーート大崎
電話番号：090-8610-8870
FAX番号：0229-22-7880
活動場所：吉野作造記念館ラウンジ
宮城県大崎市古川福沼 1-2-3

☆ちむどんどんから学ぶ：大崎は食材の宝庫

何の花でしょうか；作物・野菜の花シリーズ第35弾「秋野菜の花」



①



②



③

ちむどんどんとは、心がワクワクするという沖縄地方の方言だそうです。

NHKの朝の連続ドラマ「ちむどんどん」は、戦後沖縄山原やんぼるに生まれた主人公が料理人をめざし沖縄返還の年に東京で修業し、沖縄料理の料理人となる。要所要所にハッピーート大崎と同じ考えの場面が出てきました。

- ① おいしい物を食べると幸せになるよね。
- ② みんなで食べるとおいしいよね。
- ③ 地元の食べ物はおいしいよね。大崎の米も野菜もおいしいよね。なにか味が違う・・・
- ④ ハンバーグやスパゲティを食べたい子ども達が、徐々に地元野菜が美味しいと思えるようになる。食育が大切だよね。
- ⑤ 体験が大切。相手を思いやることが大切。ぎくしゃくした人間関係も美味しい食物と話し合いで修復される。修復してくれる。ちむどんどんの中でもいろんな事があったが、いつもそこには食べ物があった。
- ⑥ 作る人目線ではなく、食べる人に合わせた料理。食べる人がわかりやすい表示が必要。
- ⑦ 食事が健康を作る。健康になるためには食事が大事等々。
- ⑧ 山原やんぼるにしかない食べ物がある。大崎にしかない食べ物がある。
- ⑨ ちむどんどんするものをやりたい。

ハッピーート大崎の中でも「食べる」を中心とした話題になることが多かったように思います。

野菜の花を見てほしい。知ってほしいと始まった野菜の花シリーズも35回。お釈迦様や仏様がハスの葉の上に座っているのは、ハスは泥の中から綺麗な花を咲かせる事から、どのような状況でも清らかな心を持つ・生きる事の象徴だからだそうです。しゃきしゃきレンコンは、刻んでひき肉料理に入れたり、お正月には先が見通せるようにと酢蓮根や煮物で食べます。全く異なる味・風味があって、不思議な存在です。

大崎市で「食べる」を中心に活動するNPOを開始して12年になり、季刊誌ハッピーート通信も49号となりました。新年号は50号となります。次号は50号記念号になる予定です。たくさんの方々のご指導ご支援に感謝いたしますと共にご意見、ご感想をいただければ幸いです。(千島 優子)

①蓮根の花 ②サツマイモの花 ③とろろいもの花

大崎市家族介護教室及び家族介護者交流事業 【移動教室・交流会】について

担当 岩崎 三枝

「介護で疲れた」にならないように、ひとりで悩まずに、介護の苦勞を語り合ってもらいたい。家族がひとりで全てを抱え込むことは難しい、誰かと話す、どこかに出かける等、自分の時間を作ることはとても大切なことです。

同じ介護家族の立場で体験や、悩みを話し合い、皆でつながり、励まし合いながら皆様と交流ができ、ほっとできる場所となるように、皆様に寄り添いながら家族介護教室及び家族介護者交流事業を進めています。今回は、移動研修・交流事業についてご紹介します。

「家族介護教室定期学習会に参加したい」「ほっとな交流会で介護の体験を聞きたい」でも「古川までは遠い・近くで開催してくれたら・・・」という地域の皆様の声から令和元年度より始めました。地域包括支援センター4 地域で年1回実施している事業です。

包括支援センター	古川地域	志田地域	玉造地域	田尻地域
令和元年	西古川地区公民館	松山さんさん館	鳴子保健医療福祉センター	清滝地区公民館
令和2年	敷玉地区公民館	三本木保健福祉センター	川渡地区公民館	田尻福祉センター虹の郷
令和3年	東大崎地区公民館	鹿島台公民館	岩出山地区公民館	田尻スキップセンター
令和4年	高倉地区公民館	松山さんさん館	鳴子公民館	宮沢地区公民館

以上の4地域の地区公民館をお借りして定期交流会のエッセンスを入れながら、学習テーマを設定し、介護の実際を学び、心の負担軽減、リフレッシュができるようにレクリエーションを取り入れています。

また、個別相談にも対応しております。

※ 当日の流れ **開会**→**テーマ学習**→**質問・感想**→**レクリエーション**→**閉会**→**個別相談**

【テーマ学習の内容】

内容1 <u>安全な食事助の工夫</u>	内容2 <u>自分らしく生きるために</u>
講師 管理栄養士	講師 保健師
<p><最期までお口から美味しく食べるための工夫></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 高齢者にとって危険な食べ物 2. たんぱく質の摂り方として缶詰の利用の仕方 *鯖の味噌煮・まぐろのフレーク・シーチキン等を使って 3. コンビニの食材の利用の仕方 *鯖の味噌煮・豚の角煮・甘酢肉団子等を使って 	<p><高齢者のところと身体></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 日頃から健康チェック 2. フレイルチェック 3. ストレスをためないコツ 4. エンディングノートの活用
【個別相談】	管理栄養士・保健師が担当

○皆様の近くで開催しています。困りごとが改善できるように皆様の参加をお待ちしております。



わたしの介護のコツ・知恵袋②

家族介護者研修会と教室に参加していただいた方々の自分なりの工夫や知恵によって切り抜けている現実があります。それを書き出していただきました。そのパート2になります。「書くことによって、気付きがあり、自分にごほうびをあげられた。」と仰っていただきました。「な～るほど！」皆さん方の工夫が私たちの生活の中でも役立っています。今年度も毎回の教室で募集しています。

♡環境を変える

1. ドライブに誘い・野山・海・湖・花園・コンサート・道の駅などを歩きともに自然の美しさにふれ、若い人達の器楽合奏等を聞きともに感激して、ストレス発散に良かったです。
2. 天気の良い日は出来るだけ外に連れ出し、野山の自然が自然治癒力として働き、生き生きとなるのが分かりました。
3. 外出し、他人と話し、笑いのある場で気分転換する。友達も必要でした。
4. 生活の中に動くことを意図的に取り入れる：テレビ体操・掃除・リハビリなど。暑さ寒さの厳しい時期は、スーパーの買い物は脳トレ。気分転換にもなり、カートを使っただけの歩行は安全で楽なのでとても良い。



♡共感・寄り添うことが大事・介護者のゆとり

1. 認知症に対する対応の仕方いろいろあると思いました。主人の長い人生に共感しながら寄り添って介護できたら「幸せだなあ」と私自身痛感しました。
2. 96才の義父、95才の義母の食事は、私達より先に食べさせていました。その後に家族が食べた時、突然義母が「なんで私の食事が無いのか、まだ食べていない」と怒って訴えた事が、数回ありました。義母は糖尿病治療中で、インシュリン注射もしていたのですが、「おばあさん、ご飯どうぞ」と、ご飯を用意して食べさせました。そうすることで、本人も家族も、何事もなかったように、生活ができました。夫と介護の工夫を考えながら楽しく介護出来た。新築中だった家に、両親を迎えられなかったのが心残りです。
3. 私は、夫を15年介護したのですが、夫が生きていて大変だったとは思いませんでした。いつも面白いことを言って笑わせる事を心がけました。
4. 本人の話すことに寄り添って考えてやる事が、大切だなあと考えています。それには、介護する側に心のゆとりがないと、頭では理解していても、なかなか難しいと思います。
5. 上手にお風呂に入れたり、何かしたときには、褒めると本人もうれしいし、また頑張ろう！と思うようです。



社会福祉法人大崎市社会福祉協議会 鳴子支所



鳴子は、大崎市西部山間に位置し、山形県と秋田県に接しています。地域の中には温泉や紅葉の名所「鳴子峡」があり、秋のシーズンには観光客でとても賑わう地域です。

そんな鳴子温泉地域の中で鳴子支所では、常に笑顔を忘れずに素直で誠実な対応を心がけながら、地域と共に歩み、「ひとびとの心ふれあう地域づくり」に取り組んでいます。

今回は鳴子支所の事業についてご紹介します。

○介護福祉サービス事業として

- ✚ 鳴子居宅介護支援事業所（ケアマネジメント）
- ✚ 玉造ヘルパーステーション（訪問介護）
- ✚ 鳴子デイサービスセンター（通所介護）
- ✚ オニコウベデイサービスセンター（通所介護）

○地域福祉事業として

- ・ 買い物支援事業
- ・ 雪かき隊事業
- ・ 地域あんしん見守り事業
- ・ 地域コミュニティ活動支援事業
- ・ ボランティア養成講座事業
- ・ 音楽ふれあいコンサート事業

○大崎市受託事業として

- 高齢者の生きがいと健康づくり推進事業（いきいきクラブ）
- 地域介護予防活動支援事業（高齢者の集い）
- 会食サービス事業



<栄養教室：鬼首地区開催の様子>



<運動教室：体力測定の様子>

ハッピー大崎さんには、いきいきクラブ、高齢者の集いで大変お世話になっております。健康はお口からの「口腔」、バランスの良い食事をの「栄養」、体力を維持するための「運動」と、利用者の皆さんはそれぞれの教室に毎回真剣に取り組まれています。

これからもご指導、よろしくお願いいたします。



リレー投稿 食の思い出



大崎市社会福祉協議会 鳴子支所
いきいきクラブ担当 高橋 幸子 氏

私の生まれたふるさは農村地帯で商店もなく、行商の人が売りに来るものを母が買ってくれました。食料品は行商のもの、畑のものを使って料理していました。「あてがわれたものを文句も言わず食べる」そんな生活を10代まで送りました。

小さい時の思い出の料理は「すっぽこ汁」。(我が家ではそう呼んでました)「おくずかけ」のことです。人が大勢集まる時に近所のおばさん達や母が作ってくれた料理です。

その家々や、作る人によって具が違っていたり、とろみの濃さ(片栗粉の量)が違っていました。大きなどんぶりで振る舞われました。

これが私のおいしい思い出です。



リレー投稿 私のセレブな時間

大崎市社会福祉協議会 鳴子支所いきいきクラブ担当 遠藤 一幸 氏

私は鳴子温泉鬼首地域に住んでおり、家の前の畑で女郎花(おみなえし)という花を育てています。

今年は雨が多く草とりが大変でしたが、お盆の時期になると小さな黄色い花が咲きます、地元の人達は、盆棚やお墓に供えたいと、採っていく方もおります。また、秋には黄金になりとても綺麗です。

二年前までは岩出山地域から写真を撮りに来る人もおりました。

秋の休日の夕方、夕日があつた女郎花を見ながらビールを飲む事があります。そんな時には女郎花を育てて良かったと思ひ、少しいい気分になります。



鳴子いきいきクラブを担当して

ハッピーート大崎 高橋 孝子

4月、川渡温泉河川敷では、菜の花畑の黄色と土手の桜に思わず見とれそうになりながら車を走らせ「大崎市民病院鳴子温泉分院」を過ぎて、江合川沿いの「大崎市鳴子保健・医療・福祉総合センター」が、いきいきクラブ鳴子教室の会場です。

私が「いいなあ！」と思っている一つに、「一週間の出来事」と題してお一人ずつお話する時間があります。“買い物に行ったこと”“孫たちが遊びに来たこと”“雨上がりの草取りが大変だったこと”等々、自分を振り返り、お互いを知ることにもなっています。また、言いたいことをまとめて言葉にすることは、簡単なようでなかなか難しいことです。皆さんしっかり伝えることができている、素晴らしい取り組みだと思います。

また、月に一度鬼首に会場を移しての教室も実施しています。できるだけ多くの方に参加のチャンスを！という社協スタッフの方々の熱意を感じます。源泉かけ流しの入浴設備のある会場でのいきいきクラブは大崎唯一では？ こねからも宜しくお願いします。



宮城のおやつといえばこれ！！「がんづき」



諸説ありますが、上に振りかけたゴマが、まるで月に向かって飛んでいる雁の姿に見えることから「雁月：がんづき」と名前が付いたと言われています。

がんづきは、全国的に食べられていると思われがちですが、実は宮城県一円と岩手県の南部でよく食べられている小麦粉を使った蒸し菓子です。

いろいろ状と、蒸しパン状の二種類があり、前者は白砂糖で作るので「白がんづき」。後者は黒砂糖で作るので「黒がんづき」と呼ばれています。手軽に作れることから「たばこ」と呼ばれる休憩やお茶請け、子どものおやつなど折りにふれて作られてきました。

一般の家庭で作られていたのは黒がんづきのほうで、白がんづきは、和菓子屋さんが販売用に作ったことからお店から買って食べるものと区別されていたようです。

今では家庭で手作りするものが少なくなり、スーパーやお店で購入することが多くなりました。そんなことからでしょうか「がんづき」というと白がんづきをイメージする人が多くなりました。しかし、本来の黒がんづきも根強い人気があり、お店から姿を消すことはありませんね。



大地の恵みを楽しむ献立

「がんづき」

今回は「黒がんづき」と「白がんづき」の両方の作り方を紹介します。

黒がんづき

小麦粉（薄力粉）・・・200g
 黒砂糖　　・・・100g
 水　　・・・250cc
 ベーキングパウダー・・・小さじ1
 黒ゴマ　　・・・適量（約2g）

- ① 水に黒砂糖を煮とかし、冷ましておく。
- ② ボールに小麦粉と砂糖、ベーキングパウダーを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ ①に②を入れ、ダマができないようによく混ぜる。
- ④ 流し缶などに入れ、トントンして中の空気をぬく。
- ⑤ 表面を平らにして、黒ゴマを振り入れる。
- ⑥ 沸騰した蒸し器に入れ、中火で20分位蒸す。竹串を刺してみてもついてこなければ出来上がり。
- ⑦ 冷めたら流し缶から出し、適当な大きさに切る。

白がんづき

小麦粉（薄力粉）・・・200g
 白砂糖　　・・・100g
 水　　・・・200cc
 牛乳　　・・・50cc
 くるみ　　・・・適量（約10g）

- ① 小麦粉と砂糖を混ぜ合わせる。
- ② 水と牛乳を合わせ、①を加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ ②を流し缶に入れ、中の空気を抜いて表面を平らにし、30分ほど寝かせる。
- ④ 荒めに刻んだクルミを上にはらして、沸騰した蒸し器に入れ、中火で20分位蒸す。竹串を刺してみてもついてこなければ出来上がり。
- ⑤ 冷めたら流し缶から出し、適当な大きさに切る。

- 注意点 1 蒸すとき生地に水滴が落ちないように、蒸し器の上部を乾いた布巾で覆ってから蓋をする。
 2 蒸し時間が長いので、蒸し器の水を確認すること。

人生 100 年時代⑧ 「私のイキイキ Life」

西村針灸整骨院 院長 西村 上仁氏 かみひと
(ハッピーート大崎運動部門講師)

大崎市生きがいと健康づくり事業（略称いきいきクラブ）で運動を担当する西村先生を紹介します。
コロナ禍でもあり、インタビューに答えていただく形でお話を伺いました。

Q1.現在の仕事・主な活動については・・・

- ① 針灸整骨院開業 主に運動器の疾患の痛みの治療とリハビリの支援
- ② 宮城県障がい者スポーツ指導者協議会副会長
- ③ 黒川郡文化協会会長の役割
- ④ 大衡村少年保護連絡協議会会長
- ⑤ 趣味は写真撮影・・・吉岡と大衡村の郵便局ホールに、季節の変わり目に飾らせていただいています
- ⑥ ボランティア活動は、吉岡「JA 新宮城あさひな助け合い組織チューリップの会」大衡村では「ボランティア友の会」に所属し活動
- ⑦ 更に「ささえ愛隊」の名で大衡村の 10 年、20 年後を考えるグループ活動に妻と一緒に参加。夢を語り学びあっています。大衡村におしゃれなカフェがあったらいいな！美味しいコーヒーの淹れ方を学び、美術館の見学。認知症カフェでは、交流会にも参加しました。



♪オリンピック会場へ出発♪

Q2.「人生 100 年時代」に向けて実践していることは・・・

- ✦ 姿勢を正しく、フレイル予防体操
- ✦ 愛犬アメリカンコッカー・スパニエルとウォーキング
週 5～6 日・あさゆう 20～30 分
- ✦ バランスのとれた食事をよく噛んで食べ「美味しい」と感謝の気持ちを言葉にする
- ✦ 起床時、食後、就寝時に歯磨き+うがい薬・歯間ブラシ・舌ブラシによる口腔ケア
- ✦ 認知症予防では、脳トレ、親指きわ・足首マッサージ・舌（ペロ）トレ（アイウベ体操）
- ✦ 良質な睡眠



♪ 散歩が日課 ♪

Q3.「東京 2020 オリンピック」でのボランティア活動を経験して・・・

泉中央地下鉄駅広場において、女子サッカー観客の案内誘導を担当しました。
大会会場であるユアテックスタジアム仙台と利府宮城スタジアムへのシャトルバス移動がスムーズにできるように配慮しながら案内しました。
事前研修を 3 か月間受講したものの不安が有りました。国際スポーツ大会ボランティアの役割を担う事ができ、素晴らしい経験となりました。本当に良かったと思います。



♪さあ！スクワットの
コツです♪

Q4.これからも大切にしていきたいことは・・・

仙台市から大衡村に移り住んで 43 年。私は 78 歳になります。地域に溶け込み今まで学び得た専門知識が少しでも社会に貢献できるよう努めて参りたいと思います。ストレスをためないようにイキイキ過ごして参ります。
ハッピーート大崎の活動で元気ハツラツです。感謝申し上げます。

◎インタビューを終えて

ご多忙中、質問に答えていただきました。お話をお伺いしながら、西村先生の新たな一面に触れる事ができました。「毎日の生活プラス社会参加も大事」なのだと改めて思いました。元気ハツラツさわやかな笑顔で、これからも宜しくお願いします。 担当：高橋孝子・松下節子



今日の一句（田舎弁護士の駄弁句 90）

小三の 孫といっしょに 開始する
英語 パソコン どこまでやれる



令和3年11月1日 青空浮世乃捨

「ハッピーート通信」で毎回紹介している「今日の一句」は、岩手県一関市にお住いの弁護士 千田 寛さん（当会監事）が発行する事務所だより「^{まとはすれ}的外」に掲載されているものです。今回の一句について説明文も併せて、紹介させていただきます。東京から一関に長男家族が転居してきます。4月から3年生になる男孫と一緒に勉強会をすることにしています。ジッチとしては、英語とパソコンを特に力を入れてやりたいと思います。

孫に教えるなどという考えは全くありません。一緒に学びたいのです。一緒に学んだり、考えたりしたいのです。新型コロナウイルス問題で多くの人が集まって騒いだりしなくても心の底から楽しいと思えることを見つけないといけません。孫と一緒に楽しむことは年寄りの特権です。年寄りの特権をフルに活用したいのです。

お知らせ①

『大崎市介護家族教室及び家族介護交流事業』

〇〇〇 話したい・誰に相談したらいいの？そんな悩みに対応いたします 〇〇〇

- 1 場所：吉野作造記念館 講座室 大崎市古川福沼1-2-3
- 2 時間：午前10時～11時30分

＜定例交流会＞ 大崎市広報をご覧ください

開催日	内容	講師等
10月14日（金）	語り合おう「私の介護体験」	ケアマネジャー
11月11日（金）	認知症対応の工夫	認知症対応施設管理者
12月9日（金）	知っておきたい「在宅医療の知識と使い方」	大崎市医師会大崎市在宅医療・介護連携支援センター

☆保健師・管理栄養士・ケアマネジャーの個別相談もごさいます。

☆コロナ対策として、マスクの着用。体調の悪い方、体温37℃以上の方はご遠慮ください。

☆参加者 11名まで。

☆問い合わせ・申込先 ☎090-8610-8870 特定非営利活動法人ハッピーート大崎

お知らせ②

ラウンジ事業開始します

新型コロナウイルス感染症対策の対応変更により、11月からラウンジの解放と事業を再開いたします。事業につきましては随時ラウンジ前にお知らせを掲示いたしますのでご覧ください。

編集後記

「今季初登場！おうちでおでん」「新米をおいしく」の文字に目が止まり季節の移ろいを感じています。「ハッピーート通信」は今号で49号を迎え、49途絶えることなく発刊が続いているものだと感心せざるをえません。

今号では押し寄せる高齢化社会の中で考えずにはいられない「介護」に焦点をあて、紙面上で互いに支え合う・励まし合う仲間がいることを考えていただきたく特集しました。新型コロナウイルス感染症が拡がり社会参加の機会が少なくなった今、「きょういく」と「きょうよう」が、必要以上に心に響く言葉になっているのではないのでしょうか。

発行に当たりご協力をいただきました関係者の皆様方に厚く御礼申し上げます。

*「きょういく」：今日行くところがある *「きょうよう」：今日用事がある の略を表しています。

（広報委員 木村・関・岩崎・高橋・松下・岩崎（望）・千島）

