

～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39号

Happyeat



ハッピーート通信

発行日：令和2年4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

一人の小さな手

<10周年記念式典を終えて>

野菜の花シリーズ第21弾「山菜の花です。何の花でしょう・・・？」



①



②



③

新型コロナウイルス騒動の中、2月22日子どものたより場事業まとめの会と設立10周年記念式典を行うことができました。

10年間、多くの方々にお世話になりました。様々な方に、ハッピーート大崎は人材豊富であるといつも言われていました。スタッフ一人一人が行政や病院等で仕事をしてきました。やる気があり、楽しみを持つ生き方をしています。今回のイベントでは、それを証明していたように思います。以下の通りに役割分担ができ、うまくできました。

- ① 記念誌づくりはスタッフで役割を持ち、期日に間に合うような段取り
- ② 1部・2部・3部イベントの流れ・段取り・会場の準備
- ③ 招待者の選定と文書の作成・発送
- ④ 活動紹介の準備と展示
- ⑤ 記念品の選定と準備
- ⑥ 体験コーナーの設置

記念誌です
若干の残部
あります



♪ 一人の小さな手 何もできないけど みんなの手と手をあわせれば
なにかできる なにかできる ♪



ハッピーート大崎はみんなの力で動いている事を実感しています。

また、この事業を通し、たくさんの方々とのつながりをいただきました。

記念講演会では子どものたより場事業で有識者委員をいただいている「大崎不登校を考える会」代表の高橋先生から「大人が変われば子どもも変わる」大人が意識を持つことの大切さそしてつながることの大切さについてのご意見をいただきました。先生は、4月に学問の町「岩出山」で不登校の子どもたちの居場所「フリースペース道」を開所いたします。何ができるかわかりませんが、応援部隊になりたいと思っています。

今年度も、大崎市介護家族研修会・交流会と介護予防普及啓発事業（栄養改善・口腔機能向上）の受託契約が終わりました。また新たな教室運営をしていきたいと思っています。どんなの方々にお会いできるか楽しみです。千島優子

追記①孫たちと一緒に春探しが大好きで、福寿草やヨモギ・タラの芽・日本水仙・日本タンポポ・西洋タンポポ等見つけるとわくわくします。その中でもヨモギや土筆を見つけると食べたくなります。野菜の花シリーズも21回となりました。土筆は山菜なのかと疑問に思いましたが、写真で見ると可愛らしいので入れてみました。

追記②石巻市北上中学校での「大人の文化祭」の際、近くにある大川小学校に寄り道をし、みんなで歌ったのが「一人の小さな手」でした。「初心忘るべからず」心に刻んだ歌であり10周年記念式典でした。

答え：①土筆（つくし） ②ウルイ ③山椒



記念式典次第

オープニング「河内音頭」披露
ハッピーロマン会

感謝状授与

第1部 記念式典

1. 開会
2. 挨拶
3. 祝辞
4. 来賓紹介
5. 報告

第2部 子どものたより場事業まとめの会

1. 報告
2. 講演
3. 閉会挨拶
4. 閉会

第3部 体験講座

桜餅と抹茶＊臨床美術＊つくって遊ぼう
＊かみかみ体操
◎参加特典
吉野作造記念館企画展見学

令和2年2月22日吉野作造記念館を会場に特定非営利活動法人ハッピーート大崎設立10周年の記念式典を行いました。

会員・賛助会員・設立に尽力いただいた方、共に活動をした方、事業参加や協力をいただいた方、一般参加の方など約80名の方々が参加をいただき、10年の節目を祝いました。

式典は「百歳体操ハッピーロマン会」の“河内音頭”で、和やかに開幕です。初めに、貢献いただいた3名の皆様に感謝状を贈呈しました。贈呈者を代表し高澤先生から「食べ物からいただく元気なところとからだ」を基本とした活動の継続に期待を寄せるとの言葉をいただきました。

千島理事長は、昨年11月に厚生労働省老健局長優良賞受賞の報告と共に、東日本大震災後の被災者支援事業や大崎市の受託事業から「食べることは生きること」「食」の持つ力を借りて市民一人一人が元気になる活動を続けていきたいと挨拶しました。お忙しい中大崎市長さん代理で安藤高齢介護課長さんからは、お励ましと共に大崎市の課題、そしてライセンスを持つ者の退職後の生き方について考える機会を与えていただきました。

その後、菅原副理事長が「ハッピーート大崎の10年」と題して、各種食育事業や訪問介護予防での栄養指導光景、普及啓発、高齢者の生きがい推進事業等をグラフや写真を交えて報告しました。懐かしい風景や顔が映し出されました。出席者からは「ずいぶんいろんな事をしていたんだね!」と、称賛の言葉をいただきました。後に記念誌に掲載された参加者の数を確認しましたら8万人超え!驚きです。

式典に加え、第3部では体験コーナーを設けました。桜餅と抹茶のコーナーでは「こんなに本格的なお茶久しぶりだわ!」と喜んでいただきました。舞台裏スタッフは大忙しですがこの一言に安堵しました。いつも事業する時「出会えた人を思い、人々が健やかに過ごせることを思い、自分の人生をも充実したものにしていきたい」という精神は、スタッフの共通する思いです。式典や体験コーナーを通して、ハッピーートをより深く理解していただけたと感じる一日でした。

最後になりましたが、式典開催にご協力いただいた吉野作造記念館の皆様、スムーズな進行の佐藤様、ご来賓の皆様、お心遣いをいただいた皆様、ありがとうございました。

これからのハッピーート大崎をますますご理解、ご支援いただきますようお願い申し上げます。



受付で芳名帳に記帳しています



ハッピーロマン会によるオープニング



感謝状贈呈の高澤様、松倉様、宮下様から励ましの言葉をいただきました

報告②

令和元年度「こどものたより場基金事業」を終えて

事業担当 松下 節子

令和元年度、ハッピーート大崎では「公益財団法人地域創造基金さなぶり」から助成金を受け「こどものたより場基金事業」を展開する事で「子どもの居場所づくり」「子どもの食の自立」「子どもと高齢者ボランティアの交流」を目指してきました。昨年度から引き続き2年目迎え各教室などを見直し「こどものたより場基金事業」は益々充実して子ども達にとって居心地の良い居場所づくりが出来たと思います。半年間で710名の方々の参加を得ることができました。

項目	開催回数	参加人数
①作って遊ぼう	13	129
②宿題片づけ隊	8	18
③料理教室	12	296
④旬を味わう会	1	13
⑤絵手紙教室	5	33
⑥ハンドメイド	6	62
⑦臨床美術教室	3	12
⑧短歌教室	8	44
⑨有識者委員会	3	27
⑩まとめの会	1	76
合計	60	710



①作って遊ぼう・・ラウンジに訪れる子ども達は、勉強道具を持って来るわけではなく、勉強より遊び、遊びが勉強であると思えた。凧・紙飛行機・こま等、自分の作った作品を使って遊ぶ体験の場となりました。

②宿題片づけ隊・・冬休みの宿題や書道の先生を講師に書初めの学習支援を行った。何かに集中することの大切さを感じることができた。

③作って食べよう自分の食事・・調理実習に加え栄養教育も取り入れて「自分の食べるものは自分で作る」を目的に開催した。季節感あふれる宮城の豊富な食材を使った郷土料理や行事食を取り入れた伝統食文化も体験できました。慣れない手つきで包丁を持って野菜を切ったり、皮をむいたり、おにぎりを握ったり、一生懸命楽しそうに調理に参加しておりました。「見て、触って、調理する、食べる」体験の場であったと思います。高齢者ボランティアの皆さんは、包丁に手を添えたりして孫を見守るような優しさで参加して頂きました。料理教室を通して子ども達は野菜嫌いに気づいたり、嫌いなものでも工夫次第で食べられることを体験できました。食の大切さを学び、作る楽しみ、食べる楽しみを体得し、欠食や偏食の解決につながればと思いました。

④旬を味わう会・・10月に三本木の菅原農園のご好意により「さつまいも掘り」を行いました。熱々の焼芋、豚汁頂き大満足でした。さつまいも掘り、大根抜きで土にふれ、土の力、協力することの大切さなど沢山の栄養を頂いた一日でした。

⑤絵手紙教室・・季節の画材（花、野菜、果物）を持ちよって描き、描いた絵手紙は友達、兄弟、親、孫さんに届けて喜ばれております。

⑥ハンドメイドサロン・・手芸体験の少ない子ども達を中心に折り紙、竹とんぼ、キャンドル、クリスマスリース、松飾り作りを行った。作る楽しみ、作品を使って遊ぶ楽しみ、飾って見る楽しみ、作品を友達にあげて喜ばれる楽しみを味わいました。

⑦臨床美術教室・・脳が喜ぶ！心が笑う！をキャッチフレーズに臨床美術教室を開催。絵などの作品制作を通して子どもの感性を磨き、創造力を高め、コミュニケーション力も高める。その他にも高齢者の介護予防や働く人のストレス緩和に効果的です。

⑧短歌教室・・夏休みを利用して「初めての短歌教室」を開催。先生から短歌って何ですか、短歌を作ってみましょう、短歌を歌ってみましょうなどの説明があり、5・7・5・7・7と指を折りながら自分の思いを表現しました。

⑨有識者委員会・・有識者8人と理事による有識者委員会を3回開催し、1回目「こどものたより場」についてKJ法で検討。2回目「どんなたより場があったら良いか」グループ討議。3回目「こどものたより場を今後どうしたらよいか」を検討し、大人が楽しめば子どもも楽しむ。地域の中で大人が変わることで子どもが変わる。また、世代間交流の大切さの提言がありました。

⑩「こどものたより場基金事業のまとめの会」開催

令和2年2月22日吉野作造記念館で、まとめの会を開催しました。有識者委員でもあり不登校を考える会代表の高橋雅道氏を講師に「子どもの未来への発信を考える会」と題して講話を頂きました。その後、桜もち作りとお抹茶をいただき参加者同士の交流を深めることが出来ました。

今回の事業を通して、参加した子ども達はいろんな事を体験し喜びを感じ成長したと思いますが、それはほんの一部だけであって、まだまだ多くの問題を抱える子ども達がたくさんおります。今後、地域との連携をとりながらハッピーート大崎でも、子どもを取り巻く問題解決に取り組み続けていきたいと思っております。

活動事業所紹介



「民家を活用し自宅で過ごしているような 安らぎのある施設」を目指して

株式会社 福祉の杜 代表取締役社長 大友 正氏

株式会社 福祉の杜は、平成21年7月に創立しました。
ますます進む高齢化社会の中、当時母が福祉施設にお世話になりました。
それ以来「介護を受ける本人だけでなく、家族の身体的・経済的負担を減らせないだろうか？」
を問い続け「福祉の杜」を立ち上げました。

ご利用者様の幸せは、日常生活を取り戻すことだと私たちは考えています。
それにより、ご家族様の介護疲れや経済的負担を軽減し、皆が幸せになることが「福祉の杜」
の究極の目標です。

この紙面をおかりして昨年の台風19号の水害に際し、多くの皆様に物心両面にわたり、ご支援ご協力を
頂きましたこと心より感謝申し上げます。皆様方の温かい善意と励ましの言葉により、勇気と再建への
信念を強くし困難を乗り越え、去る12月13日に再建することが出来ました。利用者様、職員一同健やか
な日々を過ごしております。有難うございました。

経営理念

- 一. 私たちは、かけがえのない人生を伴奏し、温もりのと安らぎ溢れる福祉の杜にします。
- 二. 私たちは、報恩の心で交流を深め、福祉を通して地域社会に貢献します。
- 三. 私たちは、素直な心で信頼関係を深め、心豊かな喜働集団を目指します。



民家を活用し自宅で過ごして
いるような安らぎのある施設

福祉の杜

デイサービス
地域密着型通所介護事業
介護予防・日常生活総合支援事業
有料老人ホーム



田園広がる静かな街並みにあ
るゆったりと過ごせる施設

いこいの杜

デイサービス
地域密着型通所介護事業
介護予防・日常生活総合支援事業
有料老人ホーム



鹿島台駅近くの住宅街にある
機能訓練に特化した施設

いやしの杜

デイサービス
地域密着型通所介護事業
介護予防・日常生活総合支援事業
有料老人ホーム

(株) 福祉の杜 こだわりの食材・食事

食事は日々の楽しみであり
健康の基本です。

私たちは、食べることで喜びとしあわせを、
手作りにてお届けしたいと考えています。
また、管理栄養士による健康管理と、衛生管理で
ご利用者様の明日への元気を応援しています。



リレー投稿 食の思い出

「鏡餅」

株式会社 福祉の杜事務長 稲村 仲子氏

アパートに飾ったお正月の鏡餅を見て、昔のことを思い出しました。

私たちが二人の子どもを育てる頃、両親も健在で、暮れの餅つきは、もち米を糠釜で蒸し、うすと杵を使って家族総出で、「ぺったんこ・ぺったんこ」と母のあいどりで夫がついたものです。

うすの周りに子ども達が群がり、キャッキョッと騒いで賑やかな物でした。いつしか、機械でつく家々が増え、「我が家もそろそろ今年でこんな餅つきも終わりだな」と主人が言ったので、息子や娘に杵を持たせて、餅つき体験をさせました。

その様子をカメラに収めたのを思い出し、懐かしくタイムスリップしました。

昭和の時代なので鏡餅は、母と二人で作りました。母がつきあがった餅を水で手を冷やして、右手でよきによきと、葛を引いた入れ物に落とすと、すかさず私が両手を使って丸めます。大と小の丸めた餅を重ね、神棚や火の神様、農業機械の神様、玄関にと、たくさん飾ったものでした。

赤い御膳には、暮れに用意した様々な料理を並べ、お神酒を備えて神様に供えます。

皆で神様に挨拶をしてから、家長の父がお神酒をひと口飲み、その後みんなで回し飲みをします。

今年一年皆が健康で幸せでありますようにと。こんな風習を両親が健在な時まで、ずっと続けてきました。

私も団塊の世代で一人暮らしになりました。都会に住んでいる息子夫婦・孫、姉妹が帰省するので、簡素になりはしましたが、昨年台風19号でアパート暮らしになり、買った鏡餅を飾ったのです。鏡餅ひとつで楽しい思い出に浸れたことに感謝します。



リレー投稿 私のセブな時間

「自分がホットする時間」

株式会社福祉の杜 介護職員 千葉 いづみ氏

子育てが一段落した今、特に趣味もない私でしたが、唯一はまったのが「多肉植物」でした。友達から教えてもらったのがきっかけで、どんどん興味を持ち、ホームセンターに行くと、自然に売り場に足を運んでいました。

今では、「多肉植物」のために棚を作ったり、鉢を作ったりと自分に唯々びっくりでした。これからも、自分の時間を大切に、色々な事に挑戦したいと思っています。



『新型コロナウイルスに感染しないようにするために』

まずは、一般的な感染症対策や健康管理を心がけてください。
 具体的には、石けんによる手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒などを行い、できる限り混雑した場所を避けてください。また、十分な睡眠をとっていただくことも重要です。
 また、人込みの多い場所は避けてください。屋内でお互いの距離が十分に確保できない状況で一定時間を過ごすときはご注意ください。

(1) 手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



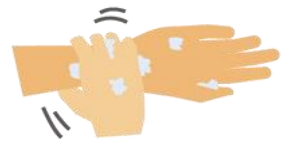
指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

(2) 普段の健康管理

普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておくことが大切です

1. 1日3回食事をする
2. 食事の時は主食+主菜+副菜を組み合わせる
 - ①主食：体をあたためます
 - ②主菜：筋肉を作ります
 - ③副菜：①②をうまく運搬してくれます
3. 水分を十分にとる
4. 良くかんで食べる

バランスのよい食事とは？

それぞれ持っている働きが違うので「主食・主菜・副菜」をそろえて食べることです。

体(筋肉・内臓・細胞・髪の毛)などを作ります。

副菜 (野菜・きのこ類・海藻類)

主菜 (肉・魚・卵・大豆製品)

主食 (ごはん・パン・めんなど)

汁物 (みそ汁・スープ等)

血管・歯・骨を強くし、病気に対する抵抗力(免疫力)を高めます。また、体の調子を整えます。

脳(唯一のエネルギー源となる「ブドウ糖」)が多く含まれます。

『はやね・はやおき・あさごはん』を実行するとともに規則正しい食事をこころがけましょう。

温かい飲み物は身体を温め、体温を上昇させてくれます。具たくさんにすると副菜にもなります。

特定非営利活動法人ハッピーイート大崎

(3) 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50~60%)を保ちます。

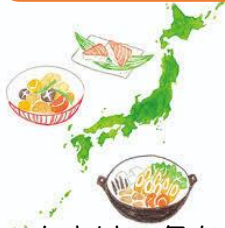
(4) 睡眠時間を十分とる

右ページへ続く・・・

食の歳時記

～宮城の郷土食を味わいましょう～

みやぎの食を伝える会 顧問 中村 みき子氏



「甘味と旨味を増したカキの炊き込みご飯」

カキは、冬から春にかけて最もおいしい時期をむかえます。宮城県が誇るカキは、約300年前から養殖が始まり、現在も全国2位の生産量を誇っています。生産地では「生食」が一般的でしたが、近年は「加熱用」が比較的安価に市販されているので、いろいろな料理が楽しめます。



大地の恵みを楽しむ献立

「カキご飯」

カキは、冬から春にかけて甘味・旨味を増し、生食以外の料理が楽しめます。カキは、さっと煮て、煮過ぎないことがコツです。



材料（4人分）

- 米 3カップ
- 水（カキの煮汁+水） 3 2/3カップ
- カキ 200g
- A 酒 大さじ4
- しょうゆ 大さじ2
- 塩 小さじ1/2
- のり 少々

作り方

- ①米は洗って、ザルに上げて水を切り30分ぐらいおく。
- ②カキは塩水で振り洗いし、さっと真水で流してから、ザルに上げて水を切る。カキをAの調味料でさっと煮て、カキと煮汁を分けておく。
- ③米に分量の水を入れて炊き、②のカキをのせて蒸らす。炊き上がったらさっくり混ぜて、器に盛り、もみのりを散らす。

(5) ほかに人にうつさないために

咳エチケットとは、感染症を他者に感染させないために、咳・くしゃみをする際、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえることです。

対面で人と人との距離が近い接触（互いに手を伸ばしたら届く距離でおよそ2mとされています）が、一定時間以上、多くの人々との間で交わされる環境は、リスクが高いです。感染しやすい環境に行くことを避け、手洗い、咳エチケットを徹底しましょう。

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



今日の一句(いなべんの哲学)

豊かさと 便利さ求める 文明と
優しさ求める 文化は異なり



令和元年7月28日 青空浮世乃捨(監事)

『大崎市介護家族教室及び家族介護交流事業』

お知らせ①

場所：吉野作造記念館ラウンジ 大崎市古川福沼 1-2-3

時間：午前10時～11時30分

開催日	内容	講師等
4月10日(金)	大崎市の介護保険・福祉サービスについて	大崎市役所高齢介護課
5月8日(金)	食介護① できるだけ家族と同じものを食べさせたい	管理栄養士
6月12日(金)	認知症になっても今まで通り暮らすための介護保険の利用の仕方	ケアマネジャー

お知らせ②

『ラウンジでの活動』

時間：午前(午前10時～11時30分) 午後(午後1時30分～3時)

教室名	開催日	時間	内容等	材料費等
ハンドメイド サロン	5月30日(土)	午前	アジサイをスタンピングで描く	子ども無料 大人300円
	6月27日(土)	午前	月桂樹を中心に飾って使うキッチンスワッグを作ろう	
絵手紙教室	5月16日(土)	午前	画材として季節の草花・野菜等ご持参ください。	子ども無料 大人100円
	6月20日(土)	午前		
短歌教室	5月14日(木)	午前	お題「母の日」	無料
	6月11日(木)	午前	お題「父の日」	
つくって 遊ぼう	5月3・17日(日)	午後	凧作りと凧あげ 滑走体づくり 他	無料
	6月7・21日(日)	午後		
子どもの 臨床美術	5月10日(日)	午後	アジサイを描く	子ども無料 大人300円
	6月14日(日)	午後	植木鉢に描く	
いきいき百歳体操	毎週金曜日9時～10時		参加者募集中です。一緒に体を動かしましょう。	無料



編集後記 新型コロナウイルスの影響で修了式までお休みとなった学校です。卒業式や入学式も例年通りにはいかないようです。受託事業や教室も全て中止となりました。いつもお会いする教室の方々が、家を出ない状況になりフレイル(虚弱)が心配です。厳しい冬の後には、暖かい春がやってきます。早くこの騒動が収束することを望みながら新年度を皆様方と一緒に、また一歩進んでいけたならと思います。

今後共宜しくお願い申し上げます。

(広報委員 菅原・木村・千葉・岩崎(望)・千島)