

～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38号



Happyeat

ハッピーート通信

発行日：令和2年1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

自分らしく生きる・楽しみを持って生きるく生きるために



野菜の花シリーズ第20弾「野菜の花です。何の花でしょう」



①



②



③

新年明けましておめでとうございます。令和2年の年となりました。皆様方にとって良い年になりますように心よりお祈り申し上げます。さて、当会は2月、活動開始から10年の記念の年となります。

この間、たくさんの方々とお食べ物（口から食べることを）を通してお会いすることができました。知らない人やちょっと気になる人が居るところでも、食べものが真ん中にあるとなぜか話ができます。そこにお酒があればなおのこと話はずみです。「長のり巻き」「簡単ピザ」「桜餅」「おにぎり」「炊き込みご飯」「ライスバーガー」等々を作りました。いきいきクラブでお会いする方は、年々年を重ねながらも介護保険を使わずに元気に暮らしています。

10年前までは、大崎地方において隣近所でお茶のみがありました。最近はお茶のみの話はあまり聞かなくなりました。集会所に月1回集まって話や様々な持ち寄り料理を食べるのが楽しい・楽しみという「高齢者の集い」や「お茶っこ会」に参加する方がいます。みんなで集まり・食べることが、地域包括システムの構築のために大いに役立つのではないかと考えています

一昨年キリン財団から補助金をいただき、「高齢者の良い点・得意なところ」について検討しました。高齢者は経験豊かであり、コミュニケーション能力が高い。コミュニケーション能力としては、心が豊か・視野が広い・ほめ上手であり・気配りが出来る・無駄をしない等であり、自分の考えも持っている。更に、いつまでもチャレンジャーであり、生き方上手である。チャレンジャーとは、前向きに生きる・家族を大切に思う・健康でいたいと思う等であり、生き方上手とは、楽しみに使える時間を有効に使う・時には諦める事もする事で周りに合わせる等である。しかも、自分らしく生きている高齢者は、後に続く者を、ほっこりとした気持ちにさせ、生き方・死に方までも見せてくれるという存在でもある。現在、高齢者は、身体的に・社会的に弱い立場にあるが、弱みは強みでもあり、老人力の豊かさも見出すことが出来た。高齢者が生き生きと暮らすための方策としては、高齢者が自分らしく最期まで暮らせるためのチャンス・機会・場面の設定が有効である。そして、高齢者の豊かな経験を活かし、計画作成の段階からの参画が必要であると結論付けた。

これらのことを踏まえ事業を展開してきた。昨年11月には第8回「健康寿命を延ばそう！アワード」で厚生労働省老健局長団体部門で優良賞を受賞することができた。これも皆様方のご指導ご支援の賜物と感謝申し上げます。

畑の有効利用には野菜は花が咲く前に片づけるという大崎地方で、高齢者が外に出るきっかけ「野菜の花」探しを一緒にしたいと始まった野菜の花シリーズの連載も20回目になりました。私は春一番に咲く菜の花が大好きです。特に川原に咲く菜の花は目と舌と心を和ませてくれます。まだ春は遠いのですが、春を楽しみにしたいと思っています。行事食の多い季節です。人を元気にしてくれる「大崎の食べ物」を楽しみながら仲間と共に活動したいと思っています。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）

厚生労働省  
スマート・ライフ・プロジェクト



健康寿命を  
のばそう！  
AWARD

テーマ：自分らしく生ききるため「口から食べて寝たきりにならない」を応援する活動

《介護予防・高齢者生活支援分野》 地域包括ケアシステムの構築に向け、地域の実情に応じた優れた取組を行っており、かつ、それが個人の主体的な取組の喚起に資するような取組を行っている企業・団体・自治体を表彰する制度です。今年度は、企業などから 57 件（企業 3 件、団体 34 件、自治体 20 件）の応募を受け、有識者委員会で選考の上表彰されました。受賞者は左記ロゴマークが使えるそうです。

会を代表して、宮城県長寿社会政策課地域包括ケア推進班の相澤裕介氏の付き添いで表彰式に臨みました。

厚生労働省は地下鉄霞ヶ関駅から直接入れました。物々しい雰囲気でもう一度は行けないところでした。

このような賞をいただいたことは、会の皆様方、私たちに自分の生き方を教えてくれた先輩たち、宮城県長寿社会政策課、大崎市高齢介護課の皆様方のお力添えがあったからこそと感謝申し上げます。

なお、大崎市長様には民生部長様、高齢介護課長様、高齢介護課担当者様ご列席の元 11 月 18 日午後受賞のご報告をいたしました。

<表彰式概要>

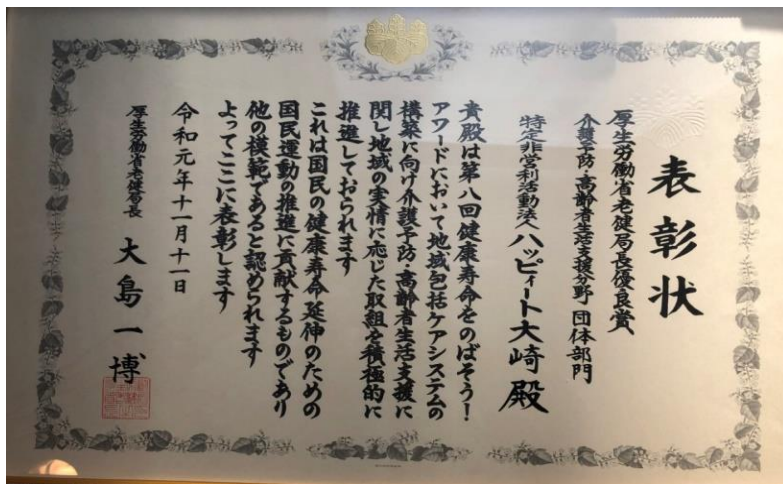
日 時：令和元年 11 月 11 日（月）

第一部 10:30～11:44 《介護予防・高齢者生活支援分野》 《母子保健分野》

第二部 13:15～16:42 《生活習慣病予防分野》

場 所：厚生労働省 低層棟 2 階講堂

（東京都千代田区霞が関 1-2-2 中央合同庁舎 5 号館）



武見ゆかり先生から見た審査のポイント  
(女子栄養大学・大学院 教授(食生態学研究室))

ポイント1 新規性のある取組か

従来の取組にはない新しい試みの部分を強調してください。また、新しい試みを取り入れたことによる効果(実施途中ならば効果の見込み)を示していただくと、尚良いと思います。

ポイント2 波及性のある取組か

どんなに効果のある取組でも、特別な条件が整わないと実施できないものでは他組織・他地域への波及が見込めません。

他への波及可能性のある取組か、或いは、どのような条件が整えば波及可能なのを説明していただくと良いと思います。

ポイント3 取組に参加した人や組織にとっての具体的なメリットは何か

新しい取組に参加したり、取り入れてもらうには、それをやることの具体的なかつ直近のメリットがあることが重要とされています。参加した人や組織にとってのメリットをできるだけ具体的に説明すること。

「第8回 健康寿命をのばそう！アワード」表彰式

主催：厚生労働省・スポーツ庁





## ◎受賞までのあゆみ（提出書類）

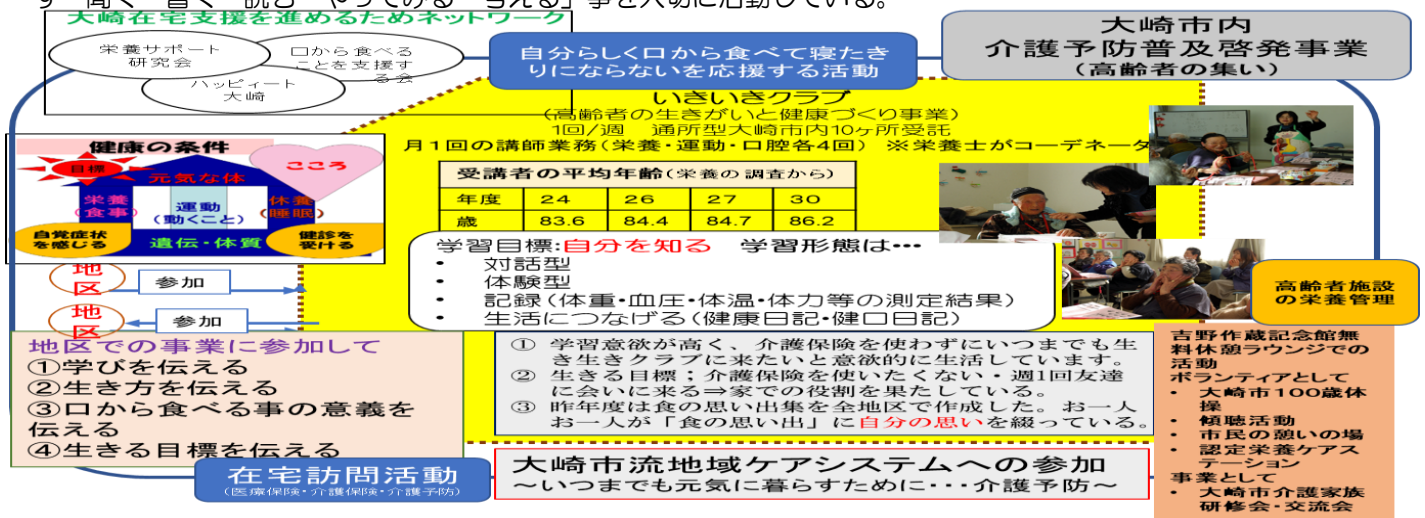
### 【背景】

制限の多い病院での栄養（食事）指導に疑問を持った。末期がん等の在宅訪問医療の中では絶食のまま退院することが多く、特殊栄養法は医療費が高くなるが、本人と家族の満足度は低い。

自分の手で箸を持ち、自分の口で食べる事が大切であるが、施設の中では「自分で食べたい」と言える高齢者は少ない。2010年「食べ物からいただく 元気なところとからだ」をキャッチフレーズにNPOを立ち上げ多職種連携の活動を開始した。

### 【経緯】

- ①2010年から大崎市の介護予防事業を受託し、介護予防のためには、「自分を知る・自分らしく生きる」そのためには「口から食べる・食べたい・食べさせたいと言える」活動が必要であることが分かった。
- ②東日本大震災被災者健康支援事業に関わり、好きな食べ物の事を話す・自分の事を話す・一緒に作る・一緒に食べる教室等を通してたくさんの方々の方が元気になる、復興に向けて立ち上がる体験を支援した。
- ③個人が自分らしい生き方をするためには、自分を知る事が大切であり、客観的に自分を考える力が必要である。「話す・聞く・書く・読む・やってみる・考える」事を大切に活動している。



### 【取組内容】

- ①ハッピート大崎は、大崎市の介護予防事業の受託事業(介護予防普及啓発事業、介護家族研修会、高齢者の生きがいと健康づくり事業の健康教育等)を中心に事業を行っている。
- ②地域の方々がその人らしく生活できるよう「食」環境をサポートしていく大崎栄養サポート研究会・大崎口から食べる会等と共に、時には医療保険・介護保険・ボランティアで食べられない方が食べる事で元気に生活できるような訪問活動を行っている。
- ③吉野作蔵記念館を会場にして、子どもから高齢者まで幅広く自主事業を展開している。
- ④季刊誌として「広報紙ハッピート通信」を発行し、地域に情報を発信している。(現在 37号)

### 【取組・事業の成果】 <利用者の変化等>

- ①参加者の感想から：「自分の体・健康状態を改めて認識することができた」「運動と食事の大切さを自分だけでなく夫や友達、孫たちに伝えたい」「本当の薄味：素材の味を知る」と分かる基準を自分の味覚で知ることができた」「最期まで自分の手を使い、自分の口で食べたい」「食べる楽しみをもち、介護保険を使わないようにしたい」等の声が聞かれている。
- ②脳トレ塾卒業生は、自らいきいき百歳体操のグループを作り活動している。吉野作蔵記念館ラウンジ等で行う事業でボランティア活動を行うようになった。子ども等のふれあいで生き生きと活動している。
- ③いきいきクラブ受講者は、平均年齢が高くなっているにもかかわらず、介護保険を使わずに暮らしたい、楽しく生きたい等それぞれ目標を持ち、週1回の教室に参加している。
- ④自分の手を使って口から食べる事により、本人は最期まで自分らしく生きることができ、大正・昭和・平成・令和の時代を生きてきてよかったという満足感・幸せ感を味わうことができた。家族は口から食べさせることができた満足して見送ることができたという体験をしている。
- ⑤小規模高齢者施設では、自分で食べられなかった方々が、スタッフの方々と共に、利用者さんの「自分らしく」を考えていただき、フレイルの状態、話すことすらできなかった方が自分の手と口で食べ物をしっかり食べる事により元気になっていくそして笑顔でお話ししてくれる事を体験している。



平成23年3月11日に発生した未曾有の東日本大震災を契機に、自助の精神の基に手助けを必要とする地域の住民皆様に福祉を通して共生を図りながら生きがいのある豊かな生活、健康的なゆとりのある生活を提供する目的で平成25年東松島市矢本に特定非営利活動法人鹿妻・希望の杜を開設・設立いたしました。デイサービス鹿妻・希望の杜として平成29年4月から新しい施設で利用者様を迎え活動をしています。

まずは、穏やかに安心して朗らかな生活を実現すべく栄養管理・水分供給・良眠・清潔を第一に考えた施設運営につとめています。

幸いにも栄養面に於いてハッピート大崎様を紹介して頂けたことで、海の幸・山の幸、恵まれた地域の自然素材を活用した美味しく季節感のある健康的な食事を提供出来るようになりました。

これからもハッピート大崎様の温かいご指導を頂きながら、魅力ある田園居住空間を活かした都市近郊にも劣らない快適で安心して暮らせるサービスを提供したく努力していく所存であります。



毎月季節の壁面に飾ります



七夕まつり：願い事は短冊に



運動会です：頑張りました



高くとべ シャボン玉

## 鹿妻・希望の杜担当から一言

ハッピート大崎 千島 優子

初めて鹿妻希望の杜の杜に訪問したのは平成28年の夏でした。栄養管理をしてくれる管理栄養士を探していると鹿島台にお住いのOさんから電話をいただきました。武田代表とお会いして、「エビデンスにのっとった仕事をしたい」という大きな志をお持ちでしたので開業まで①職員の方々と話す・聞く・書く・考える・やってみる体験をしました。②鹿妻・希望の杜のめざすものを確認しました。③自分が鹿妻・希望の杜の職員としてしたいことを考える事から始まりました。当会も給食の献立を提供することが初めてでしたから、当会スタッフも共に学ぶ事からの出発でした。

現在は、献立の提供と共に、月に1回利用者様が食事で困っていないか、栄養状態は良いかを把握するために希望の杜に行きます。食事の前には、誤嚥性肺炎予防のために歌を歌う・早口言葉などの口腔体操をしています。季節の食べ物を自分の手で、口から食べることを大事にされています。お一人お一人にあった食事を提供するためいつも給食担当・介護職皆で考えおいしそうなお食事を提供しています。



## リレー投稿 食の思い出



### みんなで考えた食の思い出

希望の杜 佐藤陽子氏 会沢とき子氏 武田こぎく氏 石垣政子氏 佐久間富江氏

希望の杜では、毎月利用者様においしく・楽しく・そして体に良い・満足して食べていただくために給食委員会を実施しています。その中でいつも行うのがアイスブレイクです。「好きな食べ物はなんですか?」「好きな色は何ですか?」「行きたい国は?」一人一人違っていたり、あら?一緒など楽しい時間になっています。12月の給食委員会では「食の思い出」について考えました。

「炒り米」ってご存じでしょうか。残ったご飯を洗い乾かし、ほうろくでゆっくりと煎り、砂糖やしょうゆで味付けをします。冬の期間の美味しいおやつの一つでした。今でも仏様に上げたご飯を炒り米にしている人がいて、ごちそうになったよ。懐かしい味がしました。玄米をゆっくりと炒りお茶と混ぜた「自家製玄米茶」の美味しかったこと。重曹などを入れて作った餅を揚げて作った「揚げ餅」が懐かしい。小麦粉にゴマを混ぜ、薄く延ばして乾かす。そして揚げるのかな?母の作ってくれた「かりんとう」も懐かしいです。今の「かりんとう」は、黒砂糖がまぶしてあり、棒状ですが、母の作ったかりんとうは、岩出山のかりんとうに似ていました。厚いところ薄いところ一定ではありませんでした。矢本の冬の食べ物はお雑煮に入れる「芋がら・芋茎<sup>すいき</sup>」そして「アンコウの肝あえ」。先日おやつに作った「バナナケーキ」は簡単で美味しかったよ。利用者さんの「食の思い出」になるかな。おいしい食べ物の話は尽きない。考えるのは苦しくもあり・楽しい時間だった。

## リレー投稿 私のセブな時間

### 「フィットネスクラブ」を通して思う事

鹿妻希望の杜 会沢 とき子氏

腰痛があるので、体幹を鍛えたいと思い行くようになったフィットネスクラブですが、とても楽しく通っています。フィットネスのメニューも良いですが、マッサージチェアに座って周りを見まわすのも良いです。イケメンのお兄さん、しゃきしゃきと動くお姉さん、頑張っている男性や汗を流す女性……。私の60分。外の空気にふれ、外の空気を吸うための至福の時間になっています。

そして、もう一つの楽しみは美味しく飲めるビールであり、お酒の時間が楽しくなったことです。

私は66歳。66歳とも思うかもしれないが、66歳だから良い。66歳だから何かをしたい。何かができる。と思う毎日です。



### 1. はまライン料理教室（年4回開催） 場所：はまライン活動の家

開催日	実施献立	参加数
元年 6月22日（土）	おにぎり3種・チーズハンバーグ 野菜たっぷりおかずになる味噌汁・牛乳ゼリー	20名
元年 9月28日（土）	ほたてご飯・鮭の南蛮漬け・マカロニサラダ 大根と鶏肉の炒り煮・味噌汁・果物	19名
元年10月29日（火）	旬を味わう会「さつま芋掘り」	
2年 2月29日（土）	予定献立（主食・主菜・副菜・汁物・デザート）	

#### ◎9月28日（土）料理教室の様子を紹介します。

当日の参加者は、20代～60代の方が19名。ご家族も2名参加されました。

〈参加者からの感想〉

- ① 色々な野菜をたくさん自分で切りました。
- ② デザートの梨の皮をむいて、1個を8等分に切ったよ。難しかった。
- ③ たくさんの野菜の切り方を覚えました。（半月切り・乱切り・せん切り）
- ④ 鮭を油で揚げる時、熱かったので、注意してやりました。
- ⑤ 娘が初めて包丁を持って、キュウリ・ハムを切っている姿を見て、とても感動しました。又娘と一緒に参加したいと思います。
- ⑥ エプロンシアターで、体の中が見えた。腸が長いのでびっくりした。  
（エプロンシアターは、お口からお尻まで、食べ物の流れが分かる布でできた人体模型です。7センチもある小腸が出てきます）

### 2. NPO 法人優愛料理教室 場所：フリースペース「ぎゅっと」

開催日	実施献立	参加数
元年 8月19日（月）	ご飯・チーズハンバーグ・ナポリタン添え・すいか ナムルゴマドレッシング・きゅうり揉み・ミルクゼリー	14名

#### ◎8月19日（月）料理教室の様子を紹介します。

小学生から高校生までの男女14名参加。お弁当箱に盛り付け体験をしました。

〈参加者からの感想〉

- ① 玉ねぎをがんばって切りました。ハンバーグをこねる時、初めは気持ち悪かったけれど、出来上がったハンバーグは美味しかった。
- ② ハンバーグの作り方を覚えたので、家でも作ってみたいです。
- ③ きゅうりを切るのが楽しかったです。また、お願いします。



料理教室は、施設のスタッフの皆さんと事前打ち合わせを行います。又当日もケガ無く・美味しく・安全な料理づくりを目指しています。参加された皆さんには、調理体験を通して、「作る楽しみ」「食べる楽しみ」を学んでほしいと思います。

（担当 伊藤恵子）

みやぎの食を伝える会 顧問 中村 みき子氏



### 「正月疲れの胃袋に優しいおかゆ」

年中行事が新暦で行われるようになったのは、昭和 30 年代に入ってからです。正月行事は 1 月 14 日の松の内まで続き、長い正月休みを若者達は「謡曲」の稽古などに励みました。

松の内の終わりである 14 日は、家の内外の松飾りなどをはずして神社に納め、翌朝におかゆ（暁粥）を炊き、神棚に供えました。神社に納められた松飾りなどは、14 日の夕方から焼却され「ドント祭」として賑わっています。

## 大地の恵みを楽しむ献立

### 「暁粥（あかつきがゆ）」

小豆は病気や災難除けの意味を持つとも言われ、正月の御馳走で疲れた胃腸への優しい思いやりかもしれません。

正月の小豆あん等とまとめて煮て冷凍しておけば、何かと便利でしょう。

#### 材 料（4人分）

米	1 カップ
小豆	1/4 カップ
水	7 カップ
塩	少々
餅かだんご	8 個

#### ◇つくり方◇

- ① 小豆は洗って水を加え、弱火で八分どおり軟らかく煮る。煮汁を取り分けておく。
- ② 米を洗って、水と小豆の煮汁を加え、お粥を炊く。
- ③ お粥に①の小豆を加え、さらに弱火でコトコトと 10 分ほど煮て、食べる直前に塩を加える。
- ④ 焼き餅か、ゆでただんごを最後に入れる。



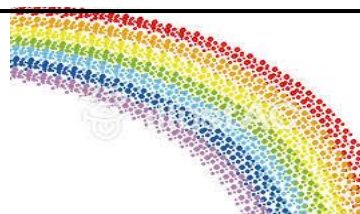


## 今日の一句（いなべんの哲学）

人生は、いまわの一瞬を、

まわりの人とついに、楽しみ尽くすのみです。

平成30年10月10日 青空浮世の捨（監事）



### お知らせ①

## 『設立10周年記念式典・ 子どものたより場基金事業まとめの会』

- ① 催日時時：令和2年2月22日（土）午前9時30分～12時
- ② 開催場所：吉野作造記念館 研修室・講座室
- ③ 内 容：講演『子供の未来への発信を考える』

講師 大崎不登校を考える会代表：高橋雅道氏  
（子どものたより場基金事業有識者委員）



### お知らせ②

## 『大崎市家族介護教室及び介護家族者交流事業』

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
1月10日（金）	自分の生き方を考える①	保健師
2月14日（金）	遺言・相続・法律について	公証役場
3月13日（金）	自分の生き方を考える②	保健師

### お知らせ③

## 『ラウンジでの活動』

教室名	開催日	時間	内容等
ハンドメイドサロン	1月25日（土）	10時～	エコ たわし作り
絵 手 紙	1月18日（土）	10時～	画材として 季節の草花・野菜等ご持参 ください。
	2月15日（土）		
短 歌	1月 9日（木）	10時～	お題「新春を祝う」 お題「節分・立春」
	2月13日（木）		
子どもの臨床美術	1月12日（日）	13時30分～	絵などの作品制作を通して脳を 活性化させ、高齢者の介護予防 や働く人のストレス緩和、 子どもの感性教育に効果的です。
大人の臨床美術	1月16日（木） 3月19日（木）	10時～	

**編集後記** 今年2月 ハッピーート大崎は、設立10周年となります。設立と同時に発行してまいりましたハッピーート通信も38号となりました。毎回原稿を寄せて頂いている皆様方のおかげと感謝しております。今後共宜しくお願い申し上げます。（広報委員 菅原・木村・伊藤・千葉・岩崎（望）・千島）