

～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40号



Happyeat

ハッピーート通信

発行日：令和2年7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

コロナ禍の中で思うこと：この体験をどう生かせるか

野菜の花シリーズ第22弾「野菜の花です。何の花でしょう」



①



②



③

新型コロナウイルス感染症が猛威をふるい、3密（換気の悪い密閉空間・多数が集まる密集場所・間近かで会話や発声をする密接場面）の回避、マスクの着用や手洗いが日常生活の中で当り前の生活が続いています。移動も禁止され、孫たちは学校が休みになり、親は在宅勤務であり、憧れの東京の大学に入学した従妹の娘はネットで授業を受けているようです。家にいる機会が多いのでお米の消費が激しく、あっという間に30kgが無くなってしまっています。外食も久しくしていません。

私は、現在母と一緒に暮らしています。母は、88歳。実家に1人暮らしで、できたら介護保険は使いたくないと週1回木曜日のいきいきクラブ（大崎市通所型介護予防事業、アンケート調査によると、平均年齢86.2歳）をととても楽しみにしていました。1月にいつも痛い痛いと言っていた右足の骨盤内の骨折が発覚し、4月に整形外科で骨折は治ったので動くようにと言われて5日目、今度は左側の坐骨神経痛との事でした。骨折とはいえ、歩くこと・自分らしく一人暮らしができていました。それが突然ベットに上がることもできない「寝たきり」になってしまったのです。しかも、3日目には褥瘡（床ずれ）ができました。

いきいきクラブがお休みとなり3か月目に入ろうとしていた時です。週1回の外出のリズムが崩れ「ステイホーム」によりお友達の訪問もめっきり少なくなっていたある日の事でした。ひと月半後に、介護度1に認定された母の気づきは、「何事も努力と気づきが大切である」であった。寝たきり体験から、痛いからと寝ているだけでは良くならないことの気づきも大きかったようです。

- ① めんどくさがらずに背筋を伸ばして歩く事。
- ② めんどくさがらずにしっかり3食食べる事。
- ③ めんどくさがらずに歯の手入れをする事。
- ④ めんどくさがらずに痛いからと寝てはいけぬ。家事や身の回りの事を毎日する事が大切であると気づいた。

共通することは、「めんどくさがらずに」であり、現在はデイサービスに週1回通所し、3食食べても褥瘡ができる事を自覚しながら、シルバーカーでの日常生活と散歩、歯磨きや入れ歯の手入れ、一人での入浴もリハビリと言って、毎日行っています。オムツを使わずにトイレにも行けるまでになりました。これまでの当会の方針「ちょっと難しいことに挑戦」は母にとっても大切なことだったので。

さて、6月から吉野作造記念館を会場に大崎市介護家族研修会・交流事業が始まりました。この事業からの学びがとても役立っています。3密により、吉野作造記念館ラウンジが閉鎖され（現在は規制の上開館中）、飲食物の提供は禁止された状況です。もちろんこれまで継続していた子どものための料理教室もお休み中です。在宅勤務等から自宅での食事が増えた今だからこそ、家族団らんで作る・食べる事を考えていただく良い機会であると思います。例えば、簡単料理をネットで配信することや定員3人（3組）位で料理教室ができないか等仲間と共に課題を解決していきたいと思っています。一つだけ残念なことは、匂を味わう会ができない事です。

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22回目になりました。大崎の食べ物を楽しみながら仲間と共に活動しています。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）

答え① ニンニク ②きゅうり ③ 明日葉

令和2年度総会は、4月25日の監査の後、新型コロナウイルス感染予防のため書面にて皆様からご意見をいただき総会とする事になりました。

依頼のあった事業や受託等事業は、10周年記念式典後、2月末から全て中止となりました。吉野作造記念館ラウンジ活用については、5月9日から、3密の注意と来館者の特定と感染防止のために名簿の作成やマスク着用と体温測定などを行った上で無料休憩所として開放しています。しかし、飲食の禁止等でハッピーート大崎本来の活動はできません。今後の国・県・大崎市のご指導により、順次事業を開催してまいりますので、宜しくお願い申し上げます。

令和2年度事業の実施に当たっては、「新型コロナウイルス感染予防に伴うイベントを開催する場合の注意事項」（厚生労働省、令和2年5月27日時点）を遵守しています。

- 施設を利用する際は、体調が悪い人はしない。
- 会場及び待合場所における3つの密（密閉・密集・密接）を徹底して回避する。

◎令和2年度事業実施の方針

- ① 市民性に立脚するNPO法人としての役割を果たす。平成31年4月1日、日本栄養士会から栄養ケアステーションの認定を受けたことを踏まえ「食べることの幸せ楽しさを考える市民の会」としての役割を果たせるようにする。
- ② 食育事業は、「食事は体をつくる」「食事は楽しみをつくる」「食事は元気をつくる」「一緒に食べるによりコミュニケーション能力が高まる」等「食」を通じた健康づくりを基本に健康寿命を意識した内容とする。
- ③ 相談事業・訪問事業は、自己実現を達成するための基本として、食事・栄養の改善により健康な生活ができるような支援を行う。
- ④ 施設栄養管理事業は、入所者の適正な栄養摂取に向け、献立提供・個別摂取状況の確認等、更に安全と安心を目指すために適正な衛生管理ができるよう支援する。
- ⑤ 地域交流事業は、活動場所である吉野作造記念館ラウンジを活用し、地域住民の集いの場となる事業を開催していく。
- ⑥ 新型コロナウイルス感染予防に留意して事業を行う。

総会は実施できませんでしたが、令和2年度から、福原 たづさん、木村 まき子さん、お二人が新理事に就任いたしました。新理事としての抱負を頂きましたので、ご紹介いたします。

食をとり巻く諸問題を知りたい

活き活きサポート「はまライン」福原 たづ

突然に飛び込んで来た役職の話。仲間たちと「料理教室」の場を障がい者と共に取り組んではみたものの、調理が生活の穴である自分であることに気づき「ハッピーート大崎」に助けを求めました。快く引き受けてもらい7年。参加する利用者の姿が変容していくことに驚いて居ます。

「包丁が使えるよ」「みんなの前で話せるよ」「自分で作ってみた」等と利用者・家族の声。やる場があり、継続することで身につくことは誰にでもあることだ、と学びました。

「何らかに挑戦し継続することで変容した」を知るには『食』が何らかの1番ではないかと思うのです。やる場が自分達を取り巻いているから。諸行事の苦労・配慮・問題等を肌で感じられると思い、突然の話を何らかに挑戦する超高齢者がいてもいいかと捉え、引き受けました。食との付き合いは切れませんので。

私の理事の始まり

管理栄養士 木村 まき子

「理事になって欲しいの」という電話が入りました。

会員として活動はしていたものの、さて、「NPO法人の理事って何をやるのだろう」と瞬時に思ったものでした。「理事は何をする人なの？」を調べて見ると「理事会に出席して業務執行の意思決定に参加することと……」とありました。

会の目指す活動が真摯に行われることを願い、新米理事として経験豊かな他の理事様方のご指導を頂きながら、そのつとめを果たしていきたいと思っています。

(報告者 副理事長 菅原周子)



～ほっとな交流会で語り合いませんか？～

事業担当 保育士 岩崎 三枝

大崎市に住んでいる在宅介護に関わっている家族と介護について関心のある方々を対象にし、月1回（第2金曜日）の交流会を開催しています。この事業は、平成25年6月から大崎市より受託し実施しています。

事業の趣旨は、介護を受けている在宅の高齢者が、住み慣れた地域で在宅生活を続けられるようにするため、当該高齢者を介護している家族の心身の負担軽減、リフレッシュ等を図ることを目的としています。

1.実施方法・内容：

I. 家族介護教室及び交流会（月1回）吉野作造記念館内ラウンジ・講座室

今年度は新型コロナウイルス禍の影響で変則

- ①介護保険の利用の仕方 ②家族と同じものを安心して食べさせたい ③生き方を考える
- ④薬の正しい飲み方・管理 ⑤人生の最期看取りについて ⑥遺言・相続・法律について ⑦大崎市医師会のすすめる介護連携について等のテーマで介護の実際を学びながらの交流会です。

II. 施設見学・交流会（大崎市内施設年4回）

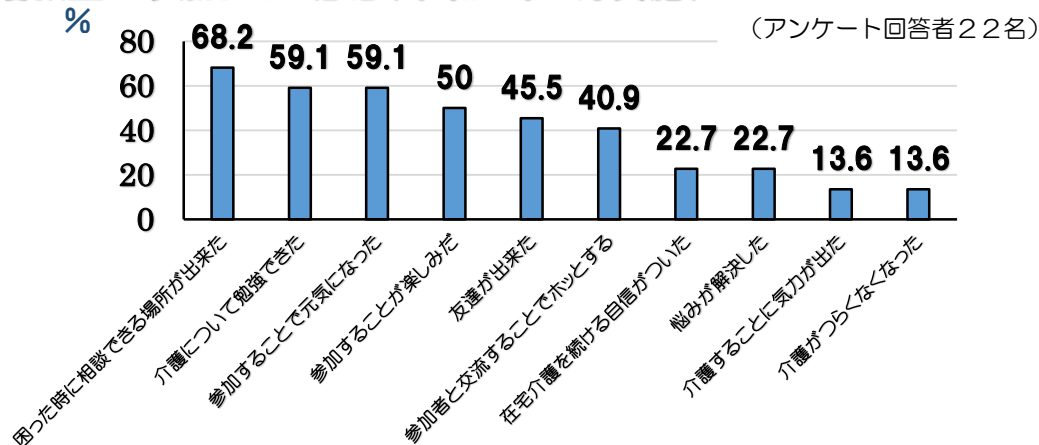
III. 移動研修・交流会（各地区集会所年4回令和元年度から）

2.スタッフ：保育士・管理栄養士・保健師・ケアマネジャー

3.参加者・事業実績

年度	定期交流会		施設見学交流会		移動研修交流会		合計	
	回数	人数	回数	人数	回数	人数	回数	人数
平成25年度	9	78	4	20			13	98
平成26年度	10	111	4	32			14	143
平成27年度	10	114	4	43			14	157
平成28年度	10	158	4	44			14	202
平成29年度	11	225	3	57			14	282
平成30年度	12	207	4	49			16	256
令和元年度	11	161	4	45	4	15	19	221
合計	72	1028	27	290	4	15	103	1333

介護教室に参加しての感想(令和2年3月実施)



※事業を実施して

平成29年度に、参加されている皆さんから、「個人的な悩みに対応してほしい」という要望があり、管理栄養士・保健師・ケアマネジャーによる個別相談の場面を設けました。今回のアンケート結果で「困った時に相談できる場所が出来た」と答えた方が多く、皆さんのご要望に応えることが出来て良かったと思います。今後も、参加者の皆さんのご要望を取り入れながら事業を進めていきたいと思っています。

また、参加されている方の中には、両親の介護を終えて、更に夫の介護と、10年以上家族介護を続けている方もおります。この事業が、介護をしている方にとってホッとするホットな交流の場を目指します。そして、その日から介護を続けるための意欲となり、家族介護の輪が広がってほしいと思っています。

活動事業所紹介

いこいの杜のモットー「よりそう介護・かかわる介護」
～利用者様に喜んで食べていただく食事を目指して～



デイサービス／有料老人ホームいこいの杜
管理者 渡辺 マヤ 氏

株式会社福祉の杜「デイサービス／有料老人ホームいこいの杜」での事業の取り組みを紹介させていただきます。

<介護部門>

ハッピーート大崎様の定期訪問、食事メニューを始め、利用者様の疾病、全身・口腔管理に際しての栄養指導を個別に対応していただいております。
食べる姿勢や咀嚼状況の観察、利用者様一人ひとり安全に食事が取れているかを日々観察し、調理方法や栄養指導を受けられることにより、以前よりも深く「食」に対して意識が強くなったと実感しております。

<調理部門>

常食～ペースト食迄、全て手作りでっており、調理担当者も「利用者様が食べやすい様に、利用者様が食べる姿を思い浮かべながら調理しています。」と話がありました。健康状態にもよりますが、残食はほとんどありません。

そして、もう一つの取り組みは、「食」を通じて季節を感じていただくことです。

これまで、ハッピーート大崎様のご指導・ご協力を頂きながら「桜餅作り」「パッククッキングで蒸しパン」「きりたんぼ鍋」「芋煮」等を利用者様と一緒に作る調理実習を行ってきました。行事食や手作りおやつなども職員からアイディアを出しながら取り組んでいます。

一部ご紹介いたします。

桜餅作りの時、利用者様には、極力ご自分の分を作ってもらいました。正直、出来上がった形は様々でした。形が変だと言いながら、ご自分で考えて作る・食べると「あら～これ、美味しい～ごど～」それで良いんです。やって良かったと思えました。

桜餅作りをしている時、利用者様の生き活きとした表情が見られ、かつて家族のために主婦として台所に立っていた時の姿が目に見え、また一歩、利用者様へ近づけた瞬間です。

最後になりますが、日々の食事風景を見て、口から摂る栄養に勝るものはないと実感します。これからも利用者様と一緒に調理が出来る機会を設けて、「楽しかった」「おいしかった」と笑顔がみられるよう取り組んでまいります。



パッククッキングに挑戦



季節を感じる行事食



できました！わたしの桜餅

いこいの杜担当から一言

ハッピーート大崎 管理栄養士 関 節子

給食の目標「利用者様に喜んで食べて頂く食事を目指して」の通り、管理者である渡辺さんを中心に、介護士さん・調理を担当する皆さん・食材を担当している事務の皆さんの頑張っている姿と、チームワークの良さを感じさせられます。私も一緒に、喜んでいただける給食を目指して、お手伝いしていきたいと思えます。

※お詫びと訂正

ハッピーート通信39号 活動事業所紹介コーナーに掲載しました「いやしの杜」を地域密着型通所介護事業所と御紹介いたしましたが、通常規模型通所介護事業所の誤りでした。訂正させていただきます。大変申し訳ございませんでした。

リレー投稿 食の思い出①

「 のりうどん 」

いこいの杜 副管理者 野村 友子氏

私が育ち、住んでいる東松島市には大曲浜があり、海苔の養殖が盛んです。過去に何度も皇室献上品に選ばれた海苔を粉末状にし、生地に練り込んでうどんにしたのが「のりうどん」です。9年前の東日本大震災では、大曲浜は大きな被害を受けた地域のひとつです。

震災直後は、浜の再生は不可能だと思われる程の壊滅的な被害でしたが、地元の方々が努力を重ね、2年後に「のりうどん」が完成しました。

地元で話題になっていたので、私も幼い頃からの馴染の食堂に母と食べに行きました。一見、見た目は黒いので、そばの様には見えましたが、食べてみると海苔の風味がたっぷり香り、食感も良く美味しく頂きました。

地元の味、特産品をこれからも大事に伝えていけたらと思います。



リレー投稿 食の思い出②



「 味噌汁 」

いこいの杜 生活指導員 針岡 寿子氏

私の食の思い出の食べ物は、母が作る味噌汁です。私の家の朝食には、必ず味噌汁が出てきます。ただの水に味噌を溶かし、出しの素を入れるだけの味噌汁ですが、ホット安心するお袋の味です。

朝、食欲がない時などは、味噌汁だけでも食べる様に言われ、食べた事を思い出します。

季節の野菜をたくさん入れた、具たくさん味噌汁が最高の味噌汁でした。

リレー投稿 私のセレブな時間

「 勝利の美酒 」

いこいの杜 生活相談員 菊池 雄一

実は私、スポーツするのも観るのも非常に大好きで、高校時代はサッカー部に所属し、そこそこ活躍していました。社会人になってからも、スノーボードやテニスを友人達と楽しんでいました。友人達も独立し、現在はスポーツ観戦が趣味で、特にプロ野球は、専用チャンネルを契約する程です。やはり地元チームを応援しています。

毎回ではありませんが、試合に勝った日は勝利の美酒を飲むのが自分なりの楽しみです。

今年は残念ながら、未だプロ野球の開幕は未定ですが、開幕したら一缶でも多く飲めるようにと思います。優勝や日本一になったら、少し高めのお酒を飲みたいと思っています。



新聞情報

『高齢者の虚弱 食事で予防』
～バランスよく 3食しっかり～



加齢により心身の動きなどが弱くなる「フレイル（虚弱）」の状態が進行しないよう、厚生労働省は身体活動や社会参加と共に、バランスの良い食事の取り方を提案している。

フレイルは、日本老年医学会が提唱した概念で、要介護の一手手前とされる。厚労省が挙げるフレイル予防の食事のポイントは次の通り。

①1日3食をしっかり食べる。

②1日2回以上、主食（ご飯やパン、麺類）と主菜（肉や魚、卵、大豆料理）、副菜（野菜やキノコ、芋、海藻料理）を組み合わせる。

③いろいろな食品を食べる。 の3点だ。

それぞれの食品に含まれる栄養素は1種類ではない。多様な食品を組み合わせることで、栄養素を満遍なく摂取できるという。料理が大変な場合は、市販の惣菜や缶詰、レトルト食品なども活用したい。バランスの整った配食弁当であれば、主食と主菜、副菜を手軽に組み合わせることができる。

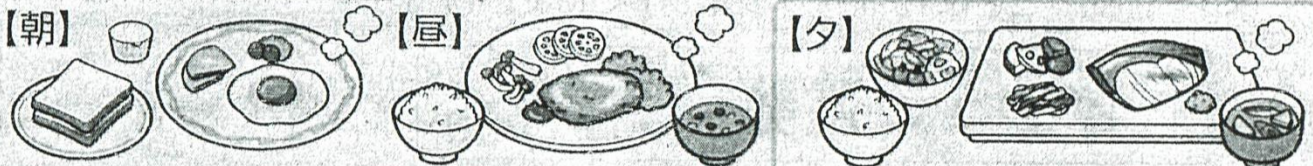
厚労省の「日本人の食事摂取基準」は、フレイルの原因の一つに筋力の衰えを挙げる。

たんぱく質の摂取量が減ると、筋肉の量が減り、加齢とともに筋肉を構成するたんぱく質の合も遅くなる。高齢者は、たんぱく質を含む食品を取るのがより大切だとしている。

フレイルを予防する食事の構成のイメージ

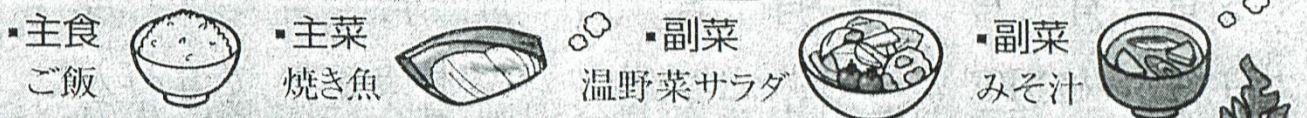
1 食事 3食食べる

※厚生労働省の「食べて元気にフレイル予防」を基に作成

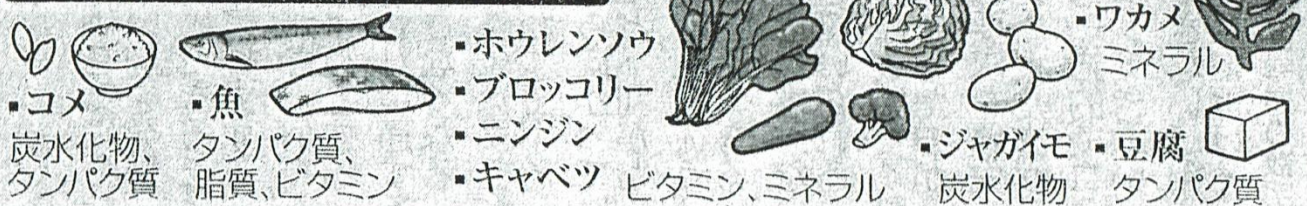


2 料理 主食・主菜・副菜を組み合わせる

(夕食の場合)



3 食品 いろいろな食品を食べる





「ホヤの酢の物」

ホヤは古く平安初期から食べられていたとの記録があります。

宮城県では、明治時代に気仙沼市（旧唐桑村）で養殖技術が改良され、県内全体で食べるようになりました。

ホヤは、甘味や旨味が増す5月から8月が旬で、主に酢の物等の生食です。新鮮なものほど独特な香気とわずかな苦味がある。食べられない人にはとっつきにくいですが、いったん好きになるとやみつきになる。風味はホヤ特有の不飽和アルコールやアミノ酸類などによるもので、食べた後に水を飲むと口中に甘くさわやかな味が広がる。この食べた後の水があまりに美味しいので、水をお土産にしたいといった人がいたという笑話もある。

浜の人たちによると「殻が薄く、身が厚く、色が鮮やかな天然ホヤを海水で洗い、丸ごと食べるのが最高」だとか。



大地の恵みを楽しむ献立

「ホヤの酢の物」

生食の場合、できれば殻つきのものをお勧めしますが、殻を除き袋詰めされたものも市販されています。

材料（4人分）

ホヤ	4個
キュウリ	1本
二杯酢	
A 酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩	少々
ミョウガ	3個

<作り方>

- ①ホヤは殻から身を取り出し、内臓を除いて塩水で洗う（殻をむいた時に出た汁を漉して、塩水に混ぜて洗うと変色しない。）これを短冊切りなど好みの大きさに切る。
- ②キュウリは薄く小口切りにし、軽く塩をして水気を切る。ミョウガはせん切りにして、水にさらして水気を切る。
- ③器に①②を盛り、二杯酢をかける。

※ホヤの加工

塩 辛：藩政時代に「ホヤの切り込み」が作られ、塩だけでなく塩糍も入れていたようですが、一般的には、一塩して、すぐ食べるものだった。

シソ巻き：下処理したホヤとナス・キュウリなどの夏野菜を拍子木切りして、塩をまぶして下漬けしたものを、青じその葉できっちり巻く、これを容器に並べて塩を振って漬け、冷蔵庫で保存しておくとう便利。

今日の一句（いなべんの哲学）

そうだよね 死ぬこと以外は カスリ傷



腹くを括れば コロナも楽し

令和2年4月25日 青空浮世之捨（監事）

「ハッピーート通信」で毎回ご紹介している「今日の一句」は、岩手県一関市にお住いの 弁護士 千田 實さん（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の説明文も併せて、紹介させていただきます。

事務所だよりをお読みになっている方から、お手紙を頂戴いたしました。その手紙の中に「コロナで暇が出来たので、普段できない事をやっています。『死ぬこと以外カスリ傷』と思っています」という件くだりがありました。「そうだよね。その通りですよ」と心の底から共鳴してしまいました。

コロナに感染しないか、経営継続は出来るか、等心配は尽きませんが、死なずに生きていれば、何とかやれます。ましてや旅行が出来ないとか、宴会ができないとか、パチンコが出来ない等ということは、皮膚をこすって出来た掠り傷かすり以外の痛みです。こんなことは、ほんの少し我慢すればいいことです。コロナ問題はいつまで続くか、どこまで広がるか分かりませんが、「死ぬこと以外カスリ傷」という大きな気の持ち方で、今やれる事を楽しみましょう。今こそ、『人生は、いまの一瞬を、まわりの人と一緒に、楽しみ尽くすのみです』という『いなべんの哲学』を実施する時です。

お知らせ

『大崎市介護家族教室及び家族介護交流事業』

場所：吉野作造記念館 研修室 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
定例教室	7月 3日	大崎市の介護保険・福祉サービス①	大崎市高齢介護課
	7月10日	介護の盲点：フットケア	四季のめぐみ
	8月 7日	自分の生き方を考える①	保健師
	9月11日	かかりつけ医の持ち方・知っておきたい救急時対応	大崎市医師会・大崎市在宅医療・介護連携支援センター
施設見学	9月 9日	デイサービスおたっしゃ館ふるかわ (古川稲葉大江向6)	事前申し込み必要
	9月15日	グループホームなのはな (三本木蟻ヶ袋混内山1)	
移動研修	9月17日	川渡地区公民館	

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

◆ 編集後記 ◆

世界中で新型コロナウイルスが蔓延し、ハッピーート大崎の事業も自粛、日常生活も感染予防のための新しい生活スタイルが要求されています。この状況を利用して今まで出来なかった手の込んだ憧れの料理作り・家庭菜園・読書・片付け等に挑戦してみるのも良いかと思えます。私は草取り頑張ってます。原稿をお寄せいただいた皆様に感謝申し上げます。

広報委員： 菅原・木村・千葉・岩崎（望）・千島