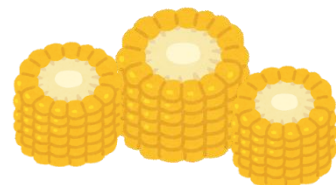




☆毎日の食事だから…できた！が感じられる

何の花でしょうか；作物・野菜の花シリーズ第34弾「夏野菜の花」



①



②



③

新型コロナウイルス感染症の蔓延から2年半になろうとしています。ワクチン接種のおかげか、感染者が免疫力を身につけたためか、重症者は少なくなっています。With コロナの生活にシフトすべきなのかもしれません。

当会の事業は、この間、マスクが離せず、食べることの事業は全くできませんでした。事業はできなくても、私たちは毎日一日3回の食事はしなければなりません。これまでお会いした方々がどうしているのかな？ハッピーート大崎の運営会議等でいつも話題になることです。

特に、障がい児者の料理教室を通して、障がい児者は、料理ができないのではなく、したことがなかった事がわかりました。高校生のAさんは、自分のお弁当を作って持ってくるようになりました。卵料理が得意な子・肉料理が上手な子、やればできるのです。老若男女、食べることを通して生きる知恵を持つことが大切な事を学びました。人は、食べることで生き、楽しみを見つけ、やる気を持つ事ができる。と思えた事業でした。

大崎市から受託している高齢者介護予防普及啓発事業は、調理実習を行いながら、口から食べる事を考えていただいていた。①長のり巻きを作ったり、②簡単クッキングで自分の食事量や食べ方の学習が出来る教室(ご飯+主菜+副菜+汁物) ③ホットプレートで簡単ピザと副菜・果物でみんなで作って食べる楽しみの体験も行いました。また、一品料理では、パッククッキングで焼きそばや蒸しパンを作る。介護食の試食体験会も行いました。参加者の生きる知恵を出し合う場面になっていたように思います。2022年度はWith コロナを考えながら、下記内容で行っています。

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)



講座内容 (大崎市普及啓発事業)

『からだから考える食生活』(栄養)

- ①からだにやさしい食事のポイント～高血圧・高血糖等編～
- ②必要な食事量はどれくらい？～低栄養予防、食欲がないときのポイント～
- ③骨を元気に骨折・寝たきり予防～筋肉・骨を強化～
- ④感染症(コロナ)に負けない！免疫力アップの食事テーマに合わせて簡単レシピ等)紹介も行います。

こたえ ①パセリ②ズッキーニ③オカワカメ

事業報告

「大崎市家族介護教室及び家族介護者交流事業 “ほっとな交流会” で語り合いませんか」



事業担当 岩崎 三枝

平成 25 年 7 月から新規事業として大崎市から受託をし介護家族を抱えた方々を対象に、住み慣れた地域で在宅生活を続けられるようにする施策の一環として、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、ミニ講話・移動研修会（施設見学）を含め年間 13 回開催からスタートしたこの事業も今年 10 年目を迎えました。

毎回ほんの数時間ですが参加された方々には講話に耳を傾け、簡単な介護食の調理実習等をしていただきました。回を重ねるごとに介護の体験を共有する参加者の仲間意識も芽生え体験談を語り合い、お帰りになるときの皆様の笑顔からこの事業の目的である心身の負担軽減、リフレッシュが達成されていると思います。



実施内容

- 1 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
- 2 施設見学・交流会（大崎市内施設年 4 回）
- 3 移動研修・交流会（各地区集会所年 4 回令和元年度から）
- 4 個別相談

平成 29 年度から個別的な悩みに対応してほしいとの要望により、管理栄養士・保健師・ケアマネジャーが対応

参加者と事業実績

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	10	135	4	45	4	15	18	195	お断り
令和 2 年度	12	163	1	3	4	24	17	190	33
令和 3 年度	12	151	0	0	4	18	16	169	33
合 計	96	1342	28	293	12	57	136	1692	66



敷玉公民館
2020 年 10 月

吉野作造記念館講座室
間隔をあけてコロナ対策



家族介護参加者の感想



岡部 正男 氏

新型コロナウイルス感染拡大の毎日、高齢者にとって息抜きの場所も制限され、加齢による老化が進むことを、毎日実感しています。その中でハッピー大崎のラウンジで行う百歳体操に参加して筋肉が維持されています。吉野作造記念館講座室で行う家族介護教室に参加して、専門の先生方から、終活の備え方や食事の摂り方を学ぶ事ができ、日々の生活の中で毎日少しずつ整理整頓に手をつけて、万が一のために準備を怠らずに生活しています。



千葉 いく 氏

「介護の実際を学び心の負担軽減リフレッシュ出来るように」という交流会を、広報おおさきで知りました。これからは介護される年齢になりましたので「上手に介護される私も主人（80歳で要介護）の世話に追われていたので、是非参加したいと思いました。この会は年12回の学習内容が予定され、内容ごとに大変役立つ講話がありました。その中で特に介護を続けるために自分の健康管理が大切というお話がありました。介護うつにならないように、ストレスをためずに日常生活の中で元気を回復するように。一日にひとつ自分を褒め、十回は声を出して笑い、百回は深呼吸をするように、自分に自信を持ちうまく付き合い、前向きに、そして介護サービスの利用を取り入れて行く事も大切な要素とのことでした。その後私もリラックスする方法を身につけ何事も良い方向にと心がけています。デイサービスも週4回利用しつつ以上のことを忘れず心にいれて主人を見守り続けております。



葛西 芳子 氏

私の今は、介護生活十五年を終え「今度は私の番だ」と思う日々の中「私はどんな終わり方をするんだろう」と元気に振りをしながら心の奥でいつも思っています。逆に亡くなった両親（義父母、実父母）はどんな思いだったのだろう。私の年代までは、家でお世話するのが当たり前と思っていたので（ごく最近では違ってきましたが）最初にどんな風に対処し時間が過ぎるとともに変わっていく症状に戸惑う中、ハッピー大崎のような勉強会場を知り、参加して「経験談、対処法、実践談」など教えていただき、だいぶ楽に介護できるようになりました。（精神的に）ただ時代が変わり、今の家族の介護への考え方が変わってきているのも事実で、私はどうなる事やら本音は家族に囲まれて過ごし、終わりたいですね。



村田 政雄 氏

空気の澄む月の綺麗な大寒の日、母の介護が終わりました。年末年始大好きなビールとなめた鰯、雑煮を食べ元気でしたが突然のことで喪失感が否めない今日この頃です。家族介護教室に参加させていただき、数年たちます。母は認知症も加わり介護の度合いも進み苦しい時期、学習した知識と情報がとても役に立ちました。ありがとうございました。介護にもいろいろな形があり、人それぞれです。福祉サービスも充実し、種類も増えましたが、誰もが使えるとは限らないです。ヤングケアラーから老々介護、病者介護、問題視されているのも現実です。私が身をもって感じたのは大変で苦しい時は声をあげ、抱え込まない事だと思います。ケアラーを守るためにも。家族介護教室には自身の介護も踏まえこれからも何かしら参加しますので、是非皆さん声をかけて下さいね。



介護の知恵袋① . . . ♥️ 今が大事 ♥️ . . .

1. 過去にいろいろな事があっても、自分は、今、目の前にいるこの人を介護するのが役割であると自分に言い聞かせながら介護しました。自分の将来もこんな姿になると思い、優しく接すると介護される側も穏やかな表情になり、自分も精神的に安定しました。
2. 生前お互い意見が合わなかったりしてぶつかり合う事が多かったとしても、今は介護する側介護される側として考えた時、介護される人が毎日笑いの出る日々になるように、介護する人は時間が多くとられるのは仕方ないのですが、優しい声かけや、自分が介護される様になった時の自分はどうかされたいかを心に置いて、介護すると自分も楽に介護できると思います。

活動紹介

「ひとびとの 心ふれあう 地域づくり」



社会福祉法人大崎市社会福祉協議会

岩出山支所

岩出山は、戦国武将「伊達政宗」ゆかりの地であり、碁盤の目のような城下町が風情ある町並みを形成しております。

岩出山支所は総合福祉ゾーン「あったか村」の中にあり、たくさんのあたたかい住民の皆様を支えています。

◆ ● ● 事業所紹介 ● ● ◆

大崎市社会福祉協議会は、住民が住み慣れた地域に置いて安心して安全な暮らしを続けることができるよう『ひとびとのこころふれあう 地域づくり』を基本理念として地域の推進のため事業を実施しております。今回は岩出山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

- ・岩出山あったか村居宅支援事業所
- ・岩出山あったか村デイサービスセンター

○大崎市受託事業として

- ・地域包括支援センター運営事業
- ・介護予防支援事業・日常生活支援総合事業
- ・地域介護予防活動支援事業（高齢者の集い事業）
- ・会食サービス事業
- ・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）

○地域福祉事業として

- ・見守りあいプロジェクト
- ・福祉の学びサポート 福祉出前講座
- ・GAKUVORAおおさき事業
- ・キャップハンディ体験
- ・児童・生徒と地域を結ぶあったか絵手紙交流事業



□控教室の様子（お口の大切さ）

ハッピー大崎さんには、いきいきクラブで大変お世話になっております。栄養教室では、健康を意識し食事に気をつけている方（特におひとり暮らしの方）が多いので旬の食材やおすすめの調理法が載っているレシピは大変好評です。これからもご指導よろしくお願い致します。



2021運動会（テーブルカーリング）



レクリエーション（ボールを使って）



運動教室の様子（立ち上がりテスト）

リレー投稿 食の思い出



大崎市社会福祉協議会 岩出山支所
いきいきクラブ担当 岩谷 恵美 氏

私の母は「今晚は何を作ろうか?」「育ち盛り子ども達に必要な食材は?」といつも料理本を見ながら試行錯誤をしてくれました。良い意味で「定番の料理」はあまり無く毎回違う料理でした。ただ、「食卓の雰囲気」や「使う食器」等にとっても気遣う人でしたのでどの食器にどうやって盛り付けるか、季節の花を飾ったり、テーブルクロスを変える事は母のこだわりでした。普通のポークステーキもナイフとフォークを使ってレストランの様に食べたり、本物のレストランの延長のように楽しく食べた事が【食の思い出】です。

今は私がこの食卓の演出を子ども達に引き継いでいます。今晚も普通のご飯を美味しそうに見せて食卓を作りたいと思います。

リレー投稿 私のセレブな時間

大崎市社会福祉協議会 岩出山支所いきいきクラブ

いきいきクラブの皆さんやスタッフに「セレブな時間」について聞いてみると・・・

「おいしいものを食べている時」「趣味のウォーキングや山菜取り」「温泉に行く事」「いきいきクラブに来てみんなに会う事!」など様々でした。

時間を気にせず、好きなことに没頭できることが、最高のセレブの時間のようなものでした。みなさんそれぞれの“楽しい時間”を過ごされ、そこでパワーをチャージし、また日々の生活を過ごされているようでした。



岩出山いきいきクラブを担当して

ハッピーート大崎 松下節子

岩出山いきいきクラブは、火曜コースと水曜コースの2教室があります。以前は岩出山地域福祉センターの2階の部屋で行っていましたが、コロナ禍のため、現在は1階の広々としたホールで開催されています。

到着後、皆さんが第一に行う事は洗面所でうがい、手洗い、消毒を行います。

スタッフさんによる室温、湿度、換気などコロナ対策も万全です。健康相談では体温、血圧の測定、体調や日頃の様子など楽しそうに話されています。

皆さんはいきいきクラブに参加することをとても楽しみにしており、時には庭の花々を持ち寄り、テーブルに飾り教室を明るい雰囲気にするなど積極的に教室になじんでいる様子です。

口腔・運動・栄養教室で学んだことを即、日常生活に取り入れて実行することで、元気で明るく楽しく生活を維持されていると感心しました。

私も皆さんを目標に「もう歳だから～」などと言わずに、これからも頑張りたいと思います。

練り物と季節の野菜で極上のおもてなし



今は少なくなってきましたが、農村には「講」とか「契約」と言われる組織があって、祭りや仏事等お互いに助け合って大きな行事をする習わしがありました。その時に供される料理はみんなが材料を持ち寄り、非日常の極上の御馳走に仕上げられてみんなで味わってきました。

そのひとつに「こくしょう」があります。宮城県では遠田地方を中心に県北で作られてきた精進料理で、仙台近辺では「おこくしょ」と呼ばれていました。

「こくしょう」とは濃醬汁または濃汁のことではないかといわれ、宮城県だけでなく、全国的にも「こくしょう」と呼ばれる精進料理があり、主に醤油味で煮た野菜に醤油あんをかけたものとなっています。

遠田地方の「こくしょう」はくるみ豆腐や、ごま豆腐などの練り物に季節の野菜の煮ものが盛合されているのが特徴です。練り物作りは、時間をかけて練り上げるので、火加減と熱さと戦いながら熟練したひとが担当する料理になっていました。

大地の恵みを楽しむ献立

「こくしょう」



材料と分量 (5人分)

◇くるみ豆腐

むきくるみ…1/2カップ
吉野葛…1/2カップ
水…3カップ
砂糖…大さじ2

◇くすあん

だし汁…200cc
醤油…大さじ2
砂糖…大さじ2
片栗粉…大さじ1

◇干椎茸

干椎茸…5枚
だし汁…75cc
砂糖…大さじ1/2
醤油…大さじ1
みりん…大さじ1/2

おろし生姜

◇たけのこ

ゆでたけのこ…150g
だし汁…75cc
砂糖…大さじ1/2
みりん…大さじ1/2
薄口醤油…大さじ1/2

◇人参

人参…50g
だし汁…40cc
砂糖…小さじ1
みりん…大さじ1/2
塩…1つまみ

◇さやえんどう

さやえんどう…少々
(又はサヤインゲン)

<作り方>

◆くるみ豆腐

1. 材料全部をミキサーにかけ、裏ごしする。
2. 越した汁を鍋に入れて中火にかけ木べらで良くかき混ぜる。4～5分でぶつぶつしてくるので手を休めず混ぜ続けてなめらかにする。
3. さらに、よく混ぜ固まってきたら火を弱め、鍋底からこげないように注意しながら40分位練る。
4. へらを引くと鍋底が見えるようになってきたら、水で濡らした流し缶に一気に流し入れ、上を平らにならして濡れ布巾をかぶせて冷やし固める。くるみ豆腐のでき上り。

◆野菜類

1. 干椎茸は、形のそろったものを用い、一晩水につけて完全に戻す。石づきをとり、もどし汁をだし汁にし、調味料を加えて汁けがなくなるまで煮る。
2. たけのこは、一度ゆでこぼす。椎茸と同様に調味する。人参は一度ゆでて調味料を入れて煮る。
3. さやえんどうは、熱湯に入れて色よくゆでる。

◆くすあん

材料を鍋に入れ、火にかける。すぐに固まってくるので手を休めずに2～3分まぜる。

(*よく混ぜることで、時間がたっても流れにくくなります)

- ◆くるみ豆腐にくすあんをかけ、おろし生姜をのせる。



人生 100 年時代 ⑦ 人生 100 年時代～身近な「？」を大切に

子どものための哲学対話 主宰 加川 康子 氏

現代は、私たちを取り巻く環境が複雑さを増し、将来の予測が困難な状況にあることから「VUCA（ブーカ）時代」と呼ばれています。

これまでの当たり前が当たり前ではなくなる時代。昨今の社会情勢、新型コロナウイルスの流行、異常気象などを通して、実感されている方も多いと思われます。

現代社会において、大人も子どもも、自分らしく、より良く生きていくためには、自分の頭で考え、自分で決める力が必要だと思い、その力を育む方法を模索していたとき、私は「哲学対話」という対話活動に出会いました。「哲学対話」とは、答えが一つとは限らない「問い」について、自分の考えを出しあい、他者の考えを聴き合うことで、自分の考えを深めていく活動です。

自分の考えに「○」や「×」をつけずに、じっくりと考える。他者の意見を聴く。そして話し合います。

哲学対話は、自分の頭で「考える」、そして他者と協働するために必要な「話す」「聴く」を育むことのできる活動だと考え、友人と共に小学生向けの哲学対話の場を作り、大崎市で活動しています。

子どもたちとの哲学対話活動では、「勉強ってどうしてするの?」「友だちってたくさん必要?」「夏休みってどうして早く終わっちゃうんだらう?」といった素朴で、身近な「^{なぜ}？」について考え、急がず、じっくりと考え、話し、聴く時間を一緒に過ごします。

他者の意見を否定するのではなく、なぜそう考えるのかを問うていきます。

途中で意見が変わっても大丈夫。聞いているだけでも大丈夫。正解はないのだから、自分が考えたことを素直に発言することを大切にします。

このような約束事のもと、一人一人が安心して話せる場を参加者と共に作り対話を行います。

対話は明確な結論を出さない形で終わりますが、対話の時間自体が終わっても、自分一人で、家族や友人と一緒に、考える時間は続けることができます。

こうして、自己と他者との対話を通して、自分だけでは思いつかない意見、視点に出会うことができ、自分の世界が広がっていくことを感じる事ができるのが「哲学対話」の良さだと思っています。

大人になればなるほど、素朴な疑問を持つことや、「哲学対話」の良さと思っています。一度決めた答えを変えることが難しくなってしまうように感じます。

「少し角度を変えて考えてみたらどうだろうか?」「反対側からみたらどう見える?」「それって本当?」と当たり前だ思っていることに疑問を投げかけ、考え、他者と話し合ってみると、自分には自分の、他者には他者の考え、その理由、そして大切にしたいことがあることを知ることができます。

対話は一人一人が多様な価値観を持っていることを知り、自分と他者を受け入れ、お互いを大切にするきっかけを与えてくれるように思います。

何歳であろうと、何歳になっても、身近な「^{なぜ}？」を大切に、自分の頭で考え、他者と話し、聴く。そしてまた考える。

この一連の流れが、変化の激しい社会において、自分らしく、より良く生きるためのヒントになるのではないかと考え、これからも「哲学対話」を続けていきたいと思っています。



<参考：VUCAとは>

元々は軍事用語ですが、2010年代以降、昨今の変化が激しく先行き不透明な社会情勢を指して、ビジネスでも使われるようになりました。

こちらの4つの単語の頭文字をとった造語です。

V (Volatility：変動性) U (Uncertainty：不確実性) C (Complexity：複雑性) A (Ambiguity：曖昧性)

人生 100 年時代を特集して 7 回目になります。これまで、高齢者を対象としていました。ある海外の研究によると、2007 年に日本で生まれた子供の半数が 107 歳より長く生きると推計されていることから、編集会議で、これからの時代を生きていく子どもに焦点を当てるべきではないかという意見が出された。「哲学対話」という手段で子どもたちと向き合っている加川さんに投稿をお願いしました。ハッピー大崎の活動の中心となる「話す・聞く・書く・考える・やってみる」の活動から、自分らしく生きる活動につながる。一人一人が自分や周りの事を考え、自分の言葉で話す・表現するという活動につながる提言ではないかと思っています。라운ジの食育活動の再開が待たれます。(千島記)

今日の一句（田舎弁護士の駄弁句より）

米旨し 野菜も旨し ダイエット
薄味に 慣れて素材の 旨さ知る



平成18年1月 1日

平成18年7月24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 實さん（当会監事）が発行する事務所だより「^{まきはぎ}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。

カロリー制限食にも減塩食にも、楽しみがあります。それを見つけ、明るく楽しくやれば、三日坊主に終わらずに持続できます。効果も出てくるというものです。楽しくやりましょう。

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。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。

- 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
7月 8日（金）	介護している人の健康管理	保健師
9月 9日（金）	機能を維持するリハビリと優しい介助のコツ	柔道整復師・ケアマネジャー
10月14日（金）	語り合おう「私の介護体験」	ケアマネジャー
7月19日（火）	移動研修会 高倉地区公民館	保育士・保健師・管理栄養士
8月 3日（水）	移動研修会 鳴子地区公民館	保育士・保健師・管理栄養士
9月15日（木）	移動研修会 宮沢地区公民館	保育士・保健師・管理栄養士

☆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。

☆参加者限定11名。

☆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

『ホームページ』から <http://happyeat-oosaki>



ホームページ更新のためのルールづくりをしました。

活動の写真や毎月の成果物をホームページで公表していきたいと思っています。

少しずつ、活動が見えるようにしたいです。

夏休み中に、ラウンジでの活動を再開したいと思っていますので、ホームページでのお知らせを確認してくださいね。

ご意見等も書いていただくと有り難いです。



編集後記

「あした天気になあれ」と片方の足にはいた下駄やサンダルを蹴り上げて、落ちた時に表が上なら明日は晴れ。裏だったら雨。「下駄占い」と呼ばれた素朴な天気占いは、子どもの遊びに定番だった」という新聞記事に目が止まりました。

コロナ禍から2年半余り。子どもたちの健やかな育ちを願い、今号の「人生100年時代」のコーナーでは子どもに焦点をあてた内容を企画しました。子どもも大人も全ての人に、明るい明日が来ることを信じたいです。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。

（広報委員 木村・松下・高橋・岩崎（望）・千島）