



Happy eat

# ハッピーート通信

発行日：令和3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

## 学べば楽しくなる♡生活は変わる・寄り添う教育はすてき 何の花でしょうか；野菜の花シリーズ第29弾「春の花」



①



②



③

新型コロナ感染者が、累計 437,000 人（3月1日現在）です。1日の最大感染者数は、8,000人を超えていました。今も、毎日 1,000人以上の方が新規感染者となっています。医療の崩壊・飲食店などたくさんの企業の倒産がありました。

昨年は、学校が休みになり、卒業式も入学式もいつも通りでは行えませんでした。学校が始まったものの、1年たった今年も同様で、私たちいつもの事業が行えない状態でした。常識や考え方を変更しなければならぬ時を生きています。Yahoo ニュースで幸せ経済社会研究所長の枝廣淳子さんの言葉を見つけました。右の表のとおりです。ハッピーート大崎は、食育を中心に活動しています。第一にあげられた「Healthy」は、十分な睡眠時間をとる・十分な栄養をとる・腹式呼吸を練習する・室内にこもりがちでも、できるだけ運動やエクササイズをする。いつも活動の中でお話ししている事です。

### コロナに負けないための5つの事（枝廣淳子さん）

1. Healthy (体力・免疫力を保とう)
2. Stay Positive (ポジティブな気分をいよう)
3. Stay Connected (つながりを保とう)
4. Stay Thankful (感謝の気持ちを忘れずに)
5. Stay Focused (大事なことは考え続けよう)

### 一年生になったら 作詞 まどみちお

いちねんせいになったら いちねんせいになったら  
ともだち100人できるかな  
100人で食べたいな ふじさんの上でおにぎりを  
ぱっくんぱっくんぱっくんと  
いちねんせいになったら いちねんせいになったら  
ともだち100人できるかな  
100人でかけたいな にっぼんじゅうをひとまわり  
どっしんどっしんどっしんと  
いちねんせいになったら いちねんせいになったら  
ともだち100人できるかな  
100人でわらいたい せかいじゅうをふるわせて  
わっはわっはわっはわっは

小学校3年生になる孫は、保育園の4年間と小学校1年半の間、泣きながら学校に行く姿に、親も私たち祖父母も毎日がドキドキの生活でした。小学校に入り、文字が書けるようになり、漢字も書けるようになり、足し算・引き算・九九も学びました。2年間で、ものすごい進歩です。現在、勉強が楽しい・友達もできて、学校が楽しいのだそうです。学校の教育効果を実感しています。二人目の孫が、小学校入学です。保育園の友達とお別れはあるものの小学校の生活をとても楽しみにしています。私も1年後を楽しみにしています。

ハッピーート大崎の活動の原動力になっている事業は、いきいきクラブの方々の前向きな発言と笑顔です。平均年齢 86 歳。栄養のアンケートではほぼ満点の成績でした。歯磨きも入れ歯の手入れもしっかりしています。運動もしています。外に出る・畑仕事をする。何を植えるか考える。草取りをする。花に水をやる。楽しみをつくる。高齢になったらやってもらうのではなく、楽しみながら自分でできる事をしている姿に学習・教育の効果を感じています。いきいきクラブの新入生を歓迎します。

ハッピーート大崎は、「食育」という視点から学校教育に及ぼすながら、健康教育に携わっています。子どもだけでなく高齢の方々も「教育」にふれる事で大きく生き方を考え、変更され前向きに生活されていきます。自分の体・自分の健康・「食」そして、生き方に寄り添いながら、一緒に考える事の必要性を感じています。

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）

“ほっとな交流会”で語り合いませんか！！

事業担当 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関心のある方々を対象にした事業です。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て、大崎市より受託して8年になります。

話す・書く・聞く・考える・そしてやってみる事を大切に、介護家族も介護される側も満足できる方法を共に考えていただく教室です。介護者同士の交流は、疲れを軽くし、悩みを相談し合える理解者を見つける場にもなっています。

I. 実施方法

1. 定例研修会・交流会

- ①開催日：毎月第2金曜日 午前 10:00～11:30
- ②場所：吉野作造記念館内 講座室・ラウンジ（月1回）

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回令和元年から）

II. スタッフ：管理栄養士・保健師・ケアマネジャー・保育士

III. 内容：

- ①大崎市の介護保険・介護保険の利用の仕方
- ②食介護できるだけ家族と同じものを食べさせたい>
- ③自分の生き方を考える④薬の正しい飲み方・管理について
- ⑤認知症対応の工夫について
- ⑥優しい介助の仕方
- ⑦かかりつけ医の持ち方・知っておきたい緊急時対応
- ⑧自分の生き方を考える
- ⑨遺言・相続・法律について、等のタイトルで介護の実際を学びながら学習を中心とした交流事業です。

開催日(月曜日)	内容	講師等
6月 12日	介護保険の利用の仕方	ケアマネジャー
7月 3日	大崎市の介護保険・福祉サービスについて	大崎市高齢介護課
7月 10日	介護の悩み・フットケア	岩崎ののりこ
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・知っておきたい緊急時対応	大崎市医師会・大崎市医師会・大崎市医師会
10月 9日	優しい介助の仕方	介護福祉士・ケアマネジャー
11月 13日	認知症対応の工夫について	保健師
12月 14日	認知症対応の工夫について	認知症ケア実践指導員
1月 11日	食介護できるだけ家族と同じものを食べさせたい	保健師
2月 12日	遺言・相続・法律について	管理栄養士
3月 12日	大崎市の介護保険・福祉サービスについて	大崎市高齢介護課

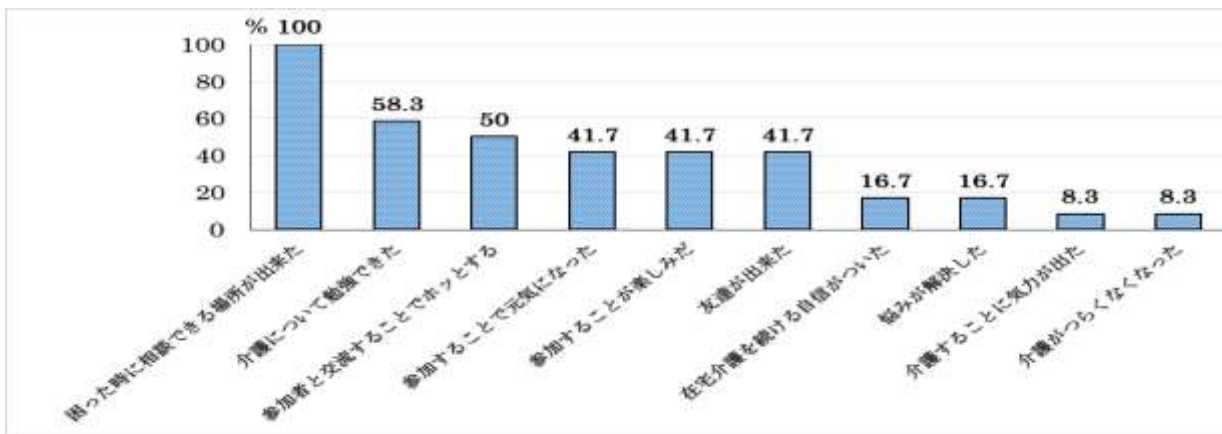
施設見学・交流会(年4回)  
 1月13日 大崎市医師会  
 2月12日 大崎市医師会  
 3月12日 大崎市医師会  
 4月12日 大崎市医師会

移動研修・交流会(年4回)  
 1月13日 大崎市医師会  
 2月12日 大崎市医師会  
 3月12日 大崎市医師会  
 4月12日 大崎市医師会

お問い合わせ・申し込み  
 電話 099-660-1170 特定非営利活動法人 ハビビート大崎 代表 岩崎三枝  
 2階 吉野作造記念館ラウンジ 大崎市内緑町1-3-3 毎月第2金曜日開催  
 FAX: 09-1883-4-6711 habibit2013@gmail.com

IV. 家族介護教室に参加してのアンケート結果（令和3年2月実施）

回答者12人



このような勉強会に参加する事で、介護が大変な事を口に出して話し、ストレス解消になり勉強にもなります。その中の聞いた話を取り入れながら、いろいろ工夫したり出来たと思います。一人で悩まないで、口に出して苦勞話を話した分だけ、人の話を聞き、考え方をなどを取り入れ、自分の心をコントロールするといいかもかもしれません。  
 (50代女性)

夫の介護中です。毎日同じことを何回も何回も言うので、1,2回は答えてあげられますが、最後には「何回言ったら分かるの…」と喧嘩になります。相手の話を受け入れられるように心を広く持ちたいのですが・・・大変勉強になりました。  
 (70才代女性)

## VI. 個別相談に携わって

### 介護家族事業に参加して思うこと 保健師 早坂律子

今年度はコロナ感染症のこともあり、教室開催も様々な配慮をしなければならない等の状況でした。

介護は、知識・体験・様々な情報により、心構えや介助の工夫が行え、心も安定してくるようになります。

私にとっても参加者の介護されている日常にふれ、コミュニケーションのあり方や食事・健康についての気配りを学ばせていただき気持ちのありようで苦が楽になり充実した時間が過ごせることを知り、これからに生かしていこうと思います。

介護はからだところの健康が一番。ストレスと上手に向き合って一人で抱え込まずに取り組んでいくことの大切さを感じました。共に語り合っていきましょう！



### 居宅介護支援事業所 楽笑 主任介護支援専門員 西山裕子

この教室にケアマネとして参加させていただくようになって5年以上になります。スタッフの皆様の温かいお人柄と教室の和やかな雰囲気、毎回癒されています。いつもありがとうございます。

参加されている皆様は、いろいろ工夫し自分なりの介護方法を考え頑張っている方、自宅で見ていきたいけれど自信が無いという方、家事など含めて奥様の介護を何年も続けている方等本当に大変なことだと毎回頭が下がる思いでございます。そして、一人で抱え込むことも多い中、家族介護研修会という場に参加し、前向きなお気持ちで取り組んでいる姿に、お互いに励まされているように見受けられます。

介護というのは、先が見えない不安を抱えてしまう事が多くあります。たくさんの方々にご参加いただき、心身の負担軽減、気持ちのリフレッシュを図っていただければと思います。及ばずながら少しでもお手伝いできれば幸いです。

### コロナ禍の中の介護家族事業

管理栄養士 関 節子

「家族と同じものを食べたい・食べさせたい」をテーマに講話と相談を行っています。食べなければ生きていけません。「食」は生きる上での基本であり、楽しみに結びつきます。そして、元気の源です。

コロナ禍の中、マスクをはずす事ができず、例年と違った研修会になりました。介護食を食べながら、こんな風にしたら・・・美味しい♡あ〜目から鱗が落ちると言われると、管理栄養士として仕事をしているという喜びになります。いつもと違う家族介護教室ではありますが、介護される方と介護する方が、楽に食べられる・しっかり栄養が摂れる方法をお伝えしていきたいと思っています。新型コロナウイルス感染症が早く収束して、試食して喜んでいただける教室ができる事を願っています。

## VIII. 事業を実施して

令和2年度は、新型コロナウイルス感染予防のために、教室参加者の人数制限をしたり、感染予防の為にマスク着用・検温・手指消毒等、参加者の皆様には大変ご迷惑をおかけしましたが、大崎市広報・家族介護教室のチラシ・ハッピーート通信・ケアマネジャーさん・保健師さん・参加している方の紹介などで新しく20名の方々に参加していただくことが出来ました。皆様方のアンケート結果から講師先生の話はもちろんですが、困った時に相談でき、参加者の皆様方とホットな交流ができた、との感想の割合が高く、目的が達成されてきていると思われれます。次年度に向けて介護者の皆様が笑顔で、ホットできる時間と場所になれる教室内容にしていきたいと思っています。

又、交流会の場で、参加者の方から、「実際に介護している人の介護のコツや工夫がとっても参考になります」という感想をいただく事が多くあります。そこで、参加者の皆さんから情報を頂き、「介護の知恵袋」をまとめてみたいと考えています。令和3年度内には、是非作成したいと思っています。



新型コロナウイルス禍のソーシャルデスタンスを考えた教室



## 活動事業所紹介

大崎福祉会特別養護老人ホーム大崎ホーム



—利用者に生きる喜びを、職員には働く喜びを—  
「あたりまえの生活の継続を目指して」

大崎福祉会 特別養護老人ホーム大崎ホーム  
施設長 斎藤 優子氏

特別養護老人ホーム大崎ホームは昭和56年に宮城県では19番目の施設として定員50名で開所しました。その後ショートステイ4床を増設し、昭和63年には旧古川市で初めてのデイサービスセンターを市の委託のもと特養に併設し運営してきました。

そして平成12年に介護保険制度導入後は、特養そしてデイサービスは要介護認定を受けた利用者が、自ら選んだ施設と直接契約を結び利用できるよに変わりました。

平成27年には特別養護老人ホームの入所基準が原則「要介護3」以上の自宅で生活が難しい中重度の要介護状態の方が対象となり、現時点での当施設における入居者の年齢層は60歳代～100歳と幅広く、平均介護度は「要介護4」となっています。中でもここ数年は、平均寿命を上回る高齢者の入所が増え、利用者・家族の大半が「終の棲家」として可能な限り施設で最期を迎えることを望んでいるのが現状です。

私達は、誰でも迎える最期が生活の延長線上にあることを踏まえ「食事・清潔・活動」等が「苦痛を感じることなく笑顔」で受けて頂けるよう「一人ひとりの状況・状態にあった」支援を話し合い提供することを目指しています。特に人の「思い」はその時々状況によって異なることが多い為、話し合うことが日常的になり、「風通しの良い関係・環境」づくりを大切にしています。

また、平成30年度には施設の老朽化に伴う大規模な増改築工事を行い、令和と共に施設内は落ち着いた雰囲気と開放感のある空間やゆとりが確保され、広いリビングからは四季折々の景色を今まで以上に感じることができるようになり、何気ない会話や笑いが聞こえています。

当福祉会の理事長の言葉である「利用者には生きる喜びを、職員には働く喜びを」とあるように、利用者・家族には「ここで生活出来て良かった」。地域の方々には「ここに大崎ホームがあって良かった。いつかお世話になりたい」。そして職員は「ここで働くことが出来て本当に良かった」と思える施設づくりと「その人らしいあたりまえの生活の継続」に努めています。

最後になりますが、ハッピー大崎様との出会いは、当福祉会が平成18年に大崎市より地域支援事業「いきいきクラブ」の委託を受け活動をしており、平成24年には、より専門性を生かした健康教室「栄養・口腔・運動」を開催する為、講師の依頼をお願いしたのがきっかけです。この事業には、特養とデイサービスの職員が2名で担当し、講師の先生から学んだことを、それぞれの事業所で活用させて頂いています。特に食事前の嚥下体操や早口言葉は楽しみながら実践しています。また、食べることは誰にでも共通する話題であり、昔を思い出し会話が弾むことも多くあります。外部の方々とは接する機会が少ない現場の職員にとっては多くの学びの場となっています。大崎福祉会職員は、人との出会いと縁を大切に今後も多くの事を吸収し、的確な情報を発信していきたいと思っています。



玄関にはいつもきれいな花があり和みます。

いきいきクラブの健康教室講師業務を受託して10年になります。右も左もわからない中での最初の受託事業でした。

栄養業務を担当し「みんなで作る」パッキングを中心とした調理とお話の組み合わせで開始となりました。歯科衛生士は、するめやせんべいなど持参し食べ方・歯の手入れなどを学習の手段としました。運動は、家でもできる事や機能低下の予防を第一に考えたメニューを組み合わせでの教室です。10年の間に様々な挑戦をしたように思います。工夫しながら何でも食べられる姿に感激し、参加者のお一人お一人が私たちに人生の先輩として生き方を教えてくれました。大崎ホームでは、当時から継続して参加されている方もいます。スタッフの方々も、参加者に寄り添った事業となっており、健康寿命の延伸のために有効な事業となっています。 千島優子

## リレー投稿 食の思い出



～大崎ホームいきいきクラブ利用者様より～

- ♡伊藤澄寿様（94歳）：戦時中食べ物がなく苦労した。**じゃがいもご飯**や**大根ご飯**を食べていた。当時の事は言い表せない。今はあまりにも贅沢すぎると思う。
- ★大友スエノ様（93歳）：20歳くらいからお彼岸に**おはぎ**を作っていた。自分も好きだったが 家族からも評判が良かった。
- ♪加藤たつ子様（92歳）：姉に教えてもらった**しそ巻き**を今でも作っている。頼まれて贈り物にしている。
- 🍷青沼あき子様（91歳）：子供が好きだった**カレー**や**ちらし寿司**を良く作っていた。家にあるもので作っていた。
- 🎵大友行子様（90歳）：**煮つけ**をよく作っていた。子供たちが喜んで食べてくれていた。
- ♡佐々木仁子様（90歳）：お嫁さんが作る**ポテトサラダ**が大好きです。いつもおいしく食べています。
- 🍊大友泰子様（89歳）：お姑さんが作っていたのを引き継いで**しそ巻き**を作って売っていた。30年位商売していたが昨年でやめた。やめたらやる気がおきなくなった。
- 🍷大友順子様（86歳）：母親が作ってくれた**はっと汁**が好きだった。しょうゆ味でとてもおいしかった。
- 🌿佐々木さかえ様（85歳）：マッシュルームやひき肉を入れた**ケチャップ味のスパゲッティ**を良く作っていた。子供たちが好きだった。
- 🍷伊藤時江様（80歳）：嫁に来た時からずっと**お煮しめ**を作っている。食べた人からおいしいと褒められる。
- ♪大友幸子様（78歳）：昔、食べ物が無い時にじゃがいもを使った**いもだんご**を作ってよく食べていた。
- ♡佐々木章子様（77歳）：得意料理は**もち米100%のおこわご飯**。みんなにおいしいと言ってもらえる。季節の旬の食材で作っている。
- 🍷木村岩子様（76歳）：子供の頃、母親が作ってくれた**はっと料理**が好きだった。はっと汁、**あずきはっと**、**ずんだはっと**を良く作ってくれた。

## リレー投稿 私のセブな時間

～いきいきクラブ担当職員より～

子供を幼稚園に送り、その帰りにコメダコーヒーに寄りマンガ本を読みながらモーニングをすること。（三浦）

赤ワインを飲みながら猫としゃれる事。（高村）

1人でのんびり過ごす時間があまりないので時々美容院に行く事。（門田）

月数回家族と休みが合う時に30～60分朝寝をしてすっきり目覚めた時。（眞山）

子供を保育園に預け、数時間1人で過ごすほっとする時間。（秋元）

## 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



### 「掘りたてのタケノコを味わいましょう」

春の訪れとともに、食材も豊富に出まわる季節となりました。

「タケノコ」も旬を迎え、できれば掘りたてを自宅で下ゆでして料理できれば、おいしさも 格別です。タケノコは、県内一円どこでも収穫される。雨上がりなどには食べきれないほど穫れるので、農家では田植え時や行楽にタケノコご飯やタケノコの煮しめ、タケノコのみそ和えなど、タケノコづくしの料理が並ぶことも少なくない。

五月下旬ころになると、孟宗竹に代わって細めのから竹などが収穫され、初夏まで季節感あふれるタケノコの味覚を楽しめる。



## 大地の恵みを楽しむ献立

### 「タケノコご飯」

#### ～タケノコのゆで方～

- ①タケノコは掘りたてを、根元の硬い部分と先端のを斜めに切り落とし、タテに1本包丁目を入れる。
- ②たっぷりの米のとぎ汁に唐辛子を加え、タケノコを1時間前後ゆで、火を止め、そのまま冷ます。
- ③冷めたら皮をむき、水洗いし水に浸けておく。  
※すぐに使わない場合は、必ず水に浸けておく。

#### 材 料（4人分）

米	3カップ
だし汁	3と1/2カップ
ゆでタケノコ	150g
油揚げ	1枚
ニンジン	60g
しょう油	大さじ3
A 砂糖	大さじ1
酒	



#### <作り方>

- ①米は洗って水を切っておく。
- ②タケノコ・ニンジン・油揚げは、小さ目の短冊切りにし、A の中に漬けて下味をつける。
- ③②を汁ごと、米に加えて炊く。
- ④炊き上がったら、上下を混ぜて器に盛り、木の芽を散らす。

## 人生 100 年時代 ①円背

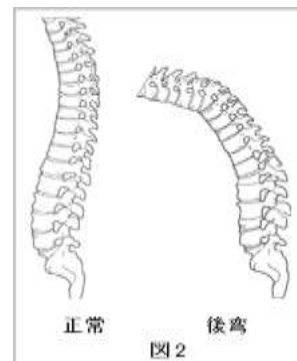
人生 100 年。これまでは、特別な人が 100 歳まで生きるといわれてきましたが、100 歳以上の方は、全国で、2020.9.5 時点で 80450 人。90 歳以上の方は、244 万人です。ロンドンビジネススクールのマネジメント実践 教授であるリング・グラットン氏の推計によると、2007 年生まれの日本人の子ども 50% は、107 歳まで生きられるのだそうです。20 歳で成人し、60 才で退職すると、100 歳までは、40 年間ある。吉野作造記念館ラウンジや地域・介護施設でたくさんの方々にお会いし、これからどう生きるかをいつも考えています。しかし、自分の事になると、何もしていないのが現実です。動くことが苦手で小中学校の体育の成績はいつも 3 でした。自治医科大学 整形外科学教授の竹下克志先生の資料を基に、私の課題「円背」についてまとめてみたいと思います。

年をとったら腰（背中）の曲がるのはしかたない事？

○昔は、働く人が腰が曲がった

○今は、動かない人が円背になる

◎円背の方は痛みがある＋食べられない



高齢者の背中曲がり・腰曲がり（後弯症）の原因

子供の頃から側弯症などの脊柱変形があってそれが進行してくる場合と、成人してから発症する場合の 2 通りがあります。いずれも、年齢が 40～50 代を過ぎてくると加齢性的変化がおこり、特に椎間板（軟骨）が弱くなってつぶれたりずれたりすることで背骨（脊柱）の変形が進みます。また、骨粗しょう症性の圧迫骨折によって曲がってくる場合も非常に多いです。

後弯が多い理由として、日常生活での姿勢が影響していると言われています。日常の動作では、ほとんどが自分の前方で作業をする（ものを持ちたり、捨てたりなど）姿勢になります。すると、体を前に倒すことが多くなり、背骨（脊椎）の前方に負荷がかかりやすく、そのために後弯になる人が多いのではないかと考えられています。



<円背の方の困った事>

1. 痛み

2. 食べられない

- 内臓への負担：内臓の面積が狭まる
- (1)呼吸が難しく筋肉の動きが悪くなる
  - (2)逆流性食道炎
  - (3)誤嚥リスク増大
  - (4)便秘

3. 筋力の低下・背骨の曲がり

- (1)バランス能力の低下：転倒
- (2)仰向けに寝られない
- (3)骨折しやすい：寝たきりになりやすい

◎体重を減らすより自分の体の今を維持することが重要

昨年、加美町から特定保健指導を受託していて気になった事は、私と同じで体重はそれほどではないのに、腹囲が大きくなる：お腹周りの脂肪と共に背中が曲がってきている方が多くいるという事でした。体幹の筋肉が重要であることがわかりましたので、痛みのない今のうちから食べ方と合わせて動き方も考えようと思います。（担当 千島優子）

## 今日の一句（田舎弁護士の駄弁句）

やれぬもの やろうとするもの そのかわり  
やれるものなら とことんやろう

令和3年1月1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「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。

前句を詠んだら、自然にこの句が追っ掛けて出て来ました。これまでやれていたことが、やれなくなったらそれには拘らないで、さっさと諦めて、他にやれることをやればよい、と言う切り替えが大事だと気付きました。歩くのが出来ないなら、腰かけたままで、体を動かせばいいのです。大腿骨股関節骨折後、長く歩くことが難しくなりました。毎晩1時間、妻の運転する車でストレッチ（筋肉や関節などを伸ばす体操）をしています。これなら、長い時間でもできます。



## お知らせ

### 『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。〇〇〇

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



#### ハッピーートサロン（定例交流会）

開催日	内容	講師等
5月14日（金）	大崎市の介護保険・福祉サービスについて①	大崎市高齢介護課
5月21日（金）	快適に暮らすための介護保険の上手な利用の仕方	ケアマネジャー
6月11日（金）	介護の盲点：口腔ケア・フットケア	歯科衛生士・フットケアコーディネーター

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。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



## 編 集 後 記

新型コロナウイルス感染症の収束がいまだ見通せないでいます。それでも季節は巡り、春の日差しを浴びた木々や花々は、私たちに、たくさんの「春さがしをして」と呼びかけているようです。発行に当たりご寄稿いただいた皆さん始め関係者の皆様に感謝しながら第43号をお届けします。元気と笑顔のある明日のために一歩ずつ前へ。

（広報委員 菅原・木村・千葉・岩崎（望）・千島）