

～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50号発刊記念号

Happyeat



ハッピーート通信

発行日：令和5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

☆仲間と共に飛躍の年に…



何の花でしょうか；野菜の花シリーズ第36弾「縁起物の食べ物の花」



あけましておめでとうございます。

吉野作造記念館ラウンジで活動を開始して10年経ちました。ラウンジからの眺めは素晴らしいです。新幹線を眺め、季節の木々や草花と会える・そして子どもたちの自転車の乗りの練習・スケボー・一輪車乗り等練習に来ます。私は、子どもと父や母やおじいちゃん・・・広場で練習するのを見ているのが好きです。

コロナ前は、子どものたより場事業等補助金をいただきながら「市民の憩いの場・市民の交流の場づくり」を目指してきました。10周年記念事業を実施直後、新型コロナウイルス感染症が猛威をふるい活動の自粛や制限が課せられました。吉野作造記念館ラウンジでも事業ができない・料理を作ることができない・食べる事ができない・話すことも距離を置いて・・・

無い無いづくしの3年間でした。今年こそみんなで活動を再開したいものです。うさぎ年です。飛躍の年になればと思っています。

大崎地方は、畑はきれいに管理する。花が咲くまで置いてはいけない等の理由で、野菜の花を見る事があまりないようです。野菜の花を見てほしい。知ってほしいと始まった野菜の花シリーズも35回。100種類以上の野菜の花を紹介しました。花を咲かせた後に収穫するキュウリやナス・トマト等見慣れた花です。見る角度により違って見えたり、わかったことに感激する様に「**知ること**」「**学ぶこと**」「**関心を持つこと**」の大切さを感じています。

くわいの花には3枚の花弁があり、雌雄異花です。雌花は花穂の下にあって、多くの雌すいを持ちますが、結実することはまれだそうです。くわいがお正月のおせち料理に欠かせない食材となっているのは、大きな芽が出ることや芽が上に向かって伸びる様子から、「めでたい(芽出たい)」「向上する」といった言葉が連想され、縁起のよい食べ物とされているからです。

ゆり根には種類があります。その多くはアクが強すぎて、食用には適しません。現在食用とされているのは、オニユリ、コオニユリ、ヤマユリ、カノコユリの4種類です。普段私たちが食用として使うユリ根の多くは、コオニユリなのだそうです。ゆり根の形は、まるで花のように鱗茎(りんけい)が幾重にも重なっています。ここから「年を重ねる」という意味で縁起をかつぎ、おせちに入れられるようになりました。鱗茎の重なりあう姿が「和合」に通じ、吉祥の象徴と見なされたのです。古来ではゆりには霊的な力があると信じられ、その力で天上の扉を開いてくれると信じられていたため、「新たな一年を無病息災で暮らせるように」との願いや、子孫繁栄を天に祈る意味も込められています。子どもの頃、伯父と夏山を歩き、百合の根元に印付けをして秋に収穫する事を学びました。チョロギは、縁起をかついで「長老木」「長老喜」「長老貴」「千代呂木」などと書きます。長寿を願っての食材です。昔、父が畑に植えてたくさん取れたのですが、残念ながら食べ方が分からなかったという思い出があります。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)

①くわい(慈姑)の花 ②ゆり根の花 ③チョロギの花

第 50 号発刊記念号目次

P1 いつものハッピーート通信 巻頭記事「仲間と共に」

P2 目次と理事長挨拶

P3 特集:野菜の花 何の花でしょうか :いくつか答える事ができますか?

P4・5 特集:表紙く発刊から49号まで>

P6~お祝いの言葉

- | | |
|------------------------|----------|
| ① 宮城県大崎保健所 所長 | 鈴木 陽 様 |
| ② 大崎市 民生部 高齢介護課 課長 | 高橋 亮一 様 |
| ③ 社会福祉法人 大崎市社会福祉協議会 会長 | 高橋 栄徳 様 |
| ④ 吉野作造記念館 館長 | 氏家 仁 様 |
| ⑤ 大崎栄養士会 会長 | 菅原 ふじ 様 |
| ⑥ 読者 | 田中 佑子 様 |
| ⑦ ハッピーート大崎 顧問 | 高澤 務 様 |
| ⑧ ハッピーート大崎 監事 | 千田 實 様 |
| ⑨ ハッピーート大崎 監事 | 松倉 善昭 様 |
| ⑩ ハッピーート大崎 理事 | 宮下 りえ子 様 |
| ⑪ ハッピーート大崎 賛助会員 | 京極 ハナ子 様 |

P12 活動紹介「大崎市社会福祉協議会田尻支所」

P13 リレー投稿「食の思い出」「私のセブな時間」

P14 食の歳時記「お赤飯」

P15 人生 100 年時代⑨ ~百歳体操の仲間たちからの提言~

P16 今日の一句 お知らせ 編集後記



ハッピーート通信50号にあたって



理事長 千島優子

「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活動を開始し13年目に突入します。「活動が10年続ければ団体としての型が出来る」「初めての事はできないこと」「やってみなさい♥」「できないことは誰かに頼む」という顧問の高澤先生のアドバイスとたくさんの方々のご協力とご支援により活動してきました。ハッピーート通信50号を迎える事ができましたことに深く感謝申し上げます。いつもぎりぎりを出し続けた50号ですので振り返ると感慨深いものがあります。

この間、制限のある食事であっても、お正月や誕生日等の行事を楽しむこと。高齢者の家庭訪問事業を通して、誰でも食べられなくなる時が来ること。ちょっとした工夫で消化器の閉塞（つまり）以外は、その人にあった食べ方ができること。食べることで本人も家族も満足し、みるみるうちに元気になること。食事療法は、その人にあった対策をすれば少しの調整で良いこと。何より、食べる事で満足と喜びを得られること。「大崎栄養サポートチーム」や「大崎口から食べる事を支援する会」等を通じて、多職種連携の大切さも学びました。食事は一人一人違うので私が思い込んではいらないこと。それぞれ大切にしている事や価値観が違う事。聴くことややってみてどうかをモニタリングすること。相手を否定しないで一緒に考える事。

もっと早く気づいていればと反省しながらも、「今が大切」と考えた活動を続けてきました。

わからないからできないではなく「どうしたらできるようになるか」を考えながらの活動だったと思います。東日本大震災や大崎市介護予防事業や脳トレ塾から百歳体操への転換。継続事業である「いきいきクラブ講師業務」「献立提供業務」地域活動としての「大崎市介護家族教室及び家族介護交流事業」「介護予防普及啓発事業・訪問業務」等々 仲間と歩んだ50号です。たくさんの方々に参加した50号です。関係の方々はもちろんのこと、たくさんの方々に感謝申し上げます。

特集：野菜の花 何の花でしょうか : いくつ答えることができますか？

これまでの広報の巻頭を飾った花々です。紙面にきれいな花が直ぐ目に入り、見てみたくなる・手に取ってしまう、何の花かな？ 見たことがある！ととても癒されると読者の方々の声が聞かれています。総まとめとして、これまで掲載した中から、春・夏・秋・冬を代表する**野菜の花**をご紹介します。いくつ答えられますか？

春の花



①

②

③

夏の花



①

②

③

秋の花



①

②

③

冬の花



①

②

③

<答え>いくつわかったでしょうか？

季節/No	名前	解答欄	名前	解答欄	名前	解答欄
春	①タラノキ		②ウド		③ヨモギ	
夏	①春菊		②しそ		③夕顔	
秋	①白菜		②ごぼう		③とろろいも	
冬	①ナズナ		②ハコベ		③スズナ	

正解数

個/12

<担当:松下 節子>

ハッピート通信49号までの発行年度と発行部数のまとめ

年度	発行部数	新年号のテーマ	委託事業			補助事業	その他
			食育事業	施設 養 管 理 業	栄 養 事 業		
平成 22	創刊号 ~2号 (300)	ハッピート 大崎とは ※設立総会	大崎市 松島町 加美町 満谷町色麻町 大崎社協			宮城県 事務所・市民活動 サポートセンター第1ブ ース	
23	3~6号 (300)	新たな旅立 ち ※第震災	● 旬を味わう会 ● 障がい児者食育事業 ● 行政・団体から依頼			宮城県被災者 健康支援事業 南三陸町 石巻市	
24	7~10号 (300)	龍飛躍の年に ※石巻市・南三 陸町・気仙沼市	● 公開講演会	● 訪問型介護予防(栄・口) ● 介護予防普及啓発(栄口) ● お口と食で元気も りもり教室	いきいきクラブ		
24年11月2日宮城県食育奨励賞(宮城県知事) 宮城県食育推進大会							
25	11~14号 (300)	ホットな交流 会	● 公開講演会 GW イベント クリスマス食 育イベント	● 介護家族研修 会・交流事業		石巻市 南三陸町 気仙沼市 本吉地区	
26	15~18号 (300)	話す・書く・聞 く・考える・そし て実行			すずかけ の里	活動場所 吉野作造 記念館 ラウンジ	
宮城県食育応援団認証							
27	19~22号 (400)	幸せって何です か?					
28	23~26号 (400)	好きな食べ物 は何ですか?	● 公開講演会	● 特定保健 指導(加美 町)		宮城県塩 工キャンペーン 10	
29	27~30号 (500)	長のり巻き: 心を一つに		● 脳の健康教室 (食育支援 隊事業)	希望の社 福社の社	いきいき 百歳体操	
29.6.26 臨床栄養師研修施設認定(日本健康・栄養システム学会)							
30	31~34号 (500)	乗り越えた向 こうには	● 初めての子 ども食堂		いやしの社 バスターミナル おたつや 館	かみかみ 2.1.1 広報38号	
令和 元	35~38号 (500)	人生 100 年時 代		● 特定保健指導 (満谷町)	みずき保育園 シアワセみゆき	子どもの たより場 基金事業	
1.11.11「第8回健康寿命を延ばそう!アワード」厚生労働省老健局長賞 <団体部門優良賞>							
2	39~42号 (600)	一人の小さな 手					
3	43~46号 (700)	コトバの中核のよに 生きたい					
4	47~50号 (1000)	人は進化するもの変わる もの					
新型コロナウイルス感染症のため活動自粛							

...〇〇 49号を振り返ってみました 〇〇...

「ハッピート大崎の活動を知っていただきたい」「紙面を通して会員・スタッフの意志統一を図る」「時々の思いや情報の発信の場とする」という目的をもって創刊号は、平成22年9月に発行されました。10号までの発行場所は活動場所である大崎市市民活動サポートセンターでした。平成23年3月11日東日本大震災があり、サポートセンターに入れず、狭い1号ブースは、足の踏み場もない状態でした。電話も通じない中、編集の方向性を変更し「震災対応号」となりました。また、互いに学び合いができるということができるそんな方向性が見えてきた時でした。

平成25年4月、活動場所を吉野作造記念館ラウンジとなり、12号を発行しました。被災地支援の話題もお伝えしながら22号までは市民活動サポートセンターで印刷し手折りをしながら発送していました。23号からカラー印刷になり、多くの皆様方から見やすくなったと言っていただきました。野菜の花シリーズは好評です。多くの皆様に支えていただきながらの50号発刊ができました事に感謝申し上げます。 <担当:岩崎三枝>

<お祝いの言葉>

ハッピーート通信第50号 寄稿

宮城県大崎保健所長 鈴木 陽 様



このたびは、ハッピーート通信第50号発行、誠におめでとうございます。

ハッピーート大崎の皆様には日頃から、地域住民に対して「食」を中心とした健康づくりと栄養改善の推進に御尽力いただいておりますことに、敬意を表しますとともに、改めて厚く感謝申し上げます。

本県では、「第2次みやぎ21健康プラン」や「第4期宮城県食育推進プラン」等に基づいて健康づくり施策を推進しておりますが、依然として若い世代や働き盛り世代では生活習慣に起因した肥満、メタボリックシンドローム及び生活習慣病が課題となっております。特に食生活に関しては、食塩摂取量が全国と比較して高く、若い世代を中心に野菜摂取量が不足している状況にあります。

大崎地域においては、特に脳血管疾患の死亡比が他地域よりも高いことが課題となっており、今後も野菜摂取の増加や減塩の推進に継続して取り組む必要があります。

新型コロナウイルス感染症の拡大による長い自粛生活が続き、食生活の乱れや生活習慣病の悪化等健康への影響が懸念される中、感染や重症化予防には、栄養バランスのとれた食事が極めて重要です。

今後も、食に関わる豊かな知恵と経験を活かし、地域の健康づくりの牽引役として御活躍くださいますことを、御期待申し上げます。

結びに、会員の皆様方の益々の御健勝と、ハッピーート大崎のさらなる御発展を祈念いたしております。

季刊誌「ハッピーート通信」第50号に寄せて

大崎市 民生部 高齢介護課 課長 高橋 亮一 様

大崎市役所で介護保険と高齢者福祉を担当している高齢介護課の高橋と申します。

ハッピーートさんには、長きに渡り、本市の介護保険事業の一役を担っていただき、深く感謝申し上げます。

また、令和5年1月号のハッピーート通信が、記念すべき50号を迎えられるとのこと。心からお祝いを申し上げます。

さて、皆様ご存知のとおり、少子高齢化が言われて久しく本市も例外ではありません。人口減少が続く一方で、65歳以上の高齢者は増加の一途を辿り、本年度当初の高齢化率は31.1%、一部の地域では50%を超えています。

要介護認定者や介護サービス利用者の増加など、介護を取り巻く状況は拡大的に変化してきました。そのような中、本市では、要介護状態の有無に関わらず在宅生活を続けられるような各種事業を実施し、そのうち、知識・経験・ノウハウが豊富なハッピーートさんには、「家族介護教室・家族介護者交流事業」など複数の事業を委託しています。

コロナ禍のため、計画通りに実施できないこともありますが、参加者の皆様からは大変好評で、本市としても「参加者に寄り添う」姿勢を高く評価しています。

日本は世界一の長寿国です。

健康的な在宅生活を続けるには、1人1人が「健康と予防」を意識しなければなりません。そこは、まさにハッピーートさんが活躍する場面です。

ハッピーートさんの今後ますますのご活躍を祈念申し上げます。

結びに、私も「食べることは幸せ」です。





祝 辞

社会福祉法人 大崎市社会福祉協議会 会長 高橋 栄徳 様

この度は、特定非営利活動法人ハッピーート大崎季刊誌「ハッピーート通信」の発行50号を迎えましたことを、心よりお祝い申し上げます。

ハッピーートさんは、これまで大崎市社会福祉協議会が大崎市から受託している事業「高齢者の生きがいと健康づくり推進事業」におきまして、10年以上に亘り、栄養、口腔、運動といった分野で、専門的な知識を分かりやすく伝えていただき、地域の介護予防推進のため多大なる協力をいただいております。

その他ラウンジを提供しての食育事業、交流事業、またこの「ハッピーート通信」で、食に関する豆知識、季節の食材を使った献立など、さまざまな情報を提供され、「食べることの幸せ 楽しさを考える市民の会」として大崎市民へ「食」というものを通して、健康づくりの支援もされています。

今後も、これまで積み上げてきた経験を活かし、大崎市民の健康づくりに力を発揮していただくことをご期待しております。

終わりに、ハッピーート大崎様の益々のご発展と、関係皆様方のご健勝、ご活躍を心からお祈り申し上げます、祝辞といたします。

祝 ハッピーート通信第50号記念誌に寄せて

吉野作造記念館 館長 氏家 仁 様

「ハッピーート通信」の発行する季刊誌が50号目を迎えました。大変おめでとうございます。

長年の労苦の結晶であり、今後も継続して多くの皆さんに手に取って読んでもらえるだけでなく、書き手、読者の参加型の季刊誌になることを期待しております。

「食べることの幸せ・楽しさを考える市民の会」「こころ・からだ」がハッピーになるテーマにしての「特定非営利活動法人ハッピーート大崎」の活動は多くの市民で共有すべきものと考えております。子どもからお年寄りまでを対象にした全世代型の活動に賞賛の声を惜しみません。

今後の歩みに期待する言葉に代えて、次を参考に・・・。

日常の生活が大事であることは言うまでもありません。日々の生活が安心して安全に過ごせることに勝るものはありません。吉野作造は、「より良き生活のためのより良き政治」の実現を志向しました。

「より良き政治の実現はより良き生活」の前提になるものと世の中を見て、経験して、思想家、実践家として様々な言論や活動を行いました。

1920年（大正9年）5月に文化生活研究会を発足させ「生活に関する科学的な研究を行い、科学的で合理的な生活改善運動を進める事」「主婦や職業婦人のために通信教育という方法で学問研究の成果を伝えること」を通して「文明国民として如何に生活すべきか」という問題の要求に応じて

「理想的な文化生活のモデルを提示する」ものでした。





ハッピー通信 50 号おめでとうございます

大崎栄養士会 会長（賛助会員） 菅原 ふじ 様

ハッピー通信第 50 号発行よくがんばりましたね。東日本大震災時の支援の通信忘れることできません。大崎市の委託事業内容などを幅広く教えていただきありがとうございます。表紙の野菜の花は、常に見ている野菜の花でも、“はてな”となり、とても楽しみです。

ここ 2・3 年はコロナの影響で皆さんが沈んでしまいましたが、ハッピー通信の美味しいレシピそして、いろんなところで、コロナに負けないで頑張っている姿に励まされました。“食”は人を良くします。食べることやレシピの話は限度がなく話はとても広がり、私たちを幸せにしてくれます。これからも、私たちを楽しませて下さい。また人と人の繋がりを大切に続けていることもハッピー通信の良いところです。

今後も、特定非営利活動法人ハッピー大崎の将来像をきちんと描いて活動して下さいね。

♡大人の文化祭の帰りのバスの中でみんなで歌った歌が「小さな手」であり、「ハッピー大崎の歌」になりました♡ 2013.10.7

♪小さな手♪

訳詩 本田路津子
作曲 ピート・シーガー

一人の小さな手 何もできないけど
それでも みんなの手と手をあわせれば
何かできる 何かできる

一人の小さな目 何も見えないけど
それでも みんなの瞳でみつめれば
何か見える 何か見える

一人の小さな声 何も言えないけど
それでも みんなの声が集まれば
何か言える 何か言える

一人で歩く道 遠くてつらいけど
それでも みんなのあしぶみ響かせば
楽しくなる 長い道も

一人の人間は とても弱いけれど
それでも みんながみんなが集まれば
強くなれる 強くなれる

それでも みんながみんなが集まれば
強くなれる 強くなれる

「一人の手」(One man's hands)はアメリカのフォーク・シンガー、ピート・シーガー(Pete Seeger: 1919-)の曲です。イギリスのアレックス・コンフォート(Alex Comfort: 1920-2000)の詩にピート・シーガーが曲を付けました。

<ハッピー通信 10 号から>

◇いつ: 10月7日(日)古川出発AM7時

◇ぼしょ: 石巻市北上中学校全部

◇集まった人: 石巻市北上にっこり団地を中心に 仮設住宅の方々・内陸の方々

◇スタッフ 会員 16名(マイクロバスで移動)

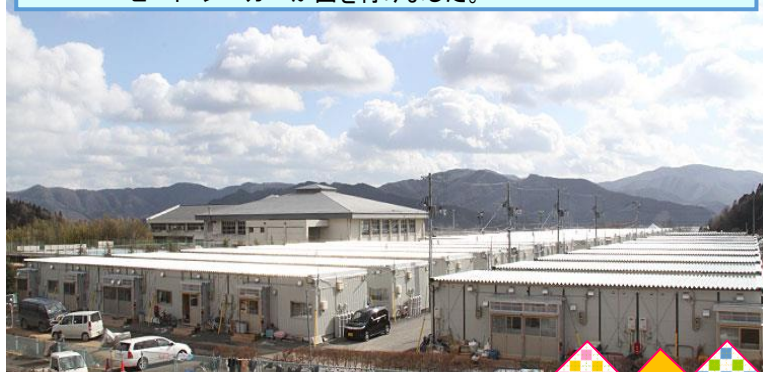
応援 学校栄養士8名 地元の方 4名

大人の文化祭を終えて 千島優子

石巻市北上町は、北上川の河口近くであり、風光明媚、ワカメなどの養殖が盛んで、釣石神社や伊勢神宮の屋根にも使われているヨシの原が有名です。河口近くにあった北上総合支所は3階建てで津波は、職員と避難されてきた40人をおもてなすことが出来なかったという所です。

にっこりサンパークは高台の野球場など運動公園で、200戸の仮設住宅が整然と並んでいました。

この事業は、北上中学校の畠山校長先生からのお声かけにより被災された方々と内陸地域の人たちの交流をはかることを目的に行われました。当会には、ハーモニーフォレストの会員である高橋優子さんから、食交流の一環として学校給食の体験コーナーができないかという依頼でした。食材、調理器具、食器すべて持ち込みで、当日も古川で教室を行いながらの通常事業プラスの事業でしたが、会員皆様のご協力によって参加者に喜ばれ、スタッフも満足のいく大人の文化祭となりました。夕焼けにそまる北上川の土手を走りながら、各人自然の怖さと穏やかさ、温かさを目のあたりにし、人と人との交流の大切さを認識した一日になったようです。





「ハッピーート通信」第 50 号 おめでとうございます

読者（みやぎの食を伝える会）田中 佑子 様

野菜・作物の花シリーズ「何の花でしょうか」きれいな花の写真とクイズで、すぐに誌面に引き込まれ、最終頁の「今日の一句」まで楽しく読ませて頂いています。

私は、宮城の郷土食を伝承する活動を県内約 20 名の仲間と行っています。会の活動の趣旨にご理解を得、ハッピーート通信に「食の歳時記～宮城の郷土食を味わいましょう～」と「大地を楽しむ献立」を掲載させて頂いています。

紹介する郷土食がこの宮城にどうして生まれたか、どんな暮らしの場面で食べられたか等、料理と一緒にくらしの文化を伝えていく内容となっています。私がいつも利用している直売所の生産者や消費者の方にも参考になるかと思い、農産物直売所「安心市場さくらっこ」に貴会のご了承を得て、置いてもらうようになりました。

ハッピーート大崎主催の親子料理教室で郷土料理を担当してきた中村顧問は、『煮干しを焼きどじょうの代わりに使った「ふすべ餅」は、「子どものたより場料理教室」に参加した子どもたちの一番人気でした。一般に、現代っ子はバター味で脂っこい肉料理が好きだと大人は思い込んでいるふしがあります。しかし、子ども達は、和食の美味しさを味わえる味覚を失っているわけではありません。大人が子どもの味覚を育てる努力をしていない現状こそ反省したいものです。』この文章には、次世代への伝承を目的にしている私達への提言が示唆されています。

宮城の先人たちの知恵が詰まった郷土食が食卓にのり、次世代のため、高齢者のため「食のふるさと」づくりに、これからも連携しながら活動していけたら嬉しいです。



第 50 号記念誌の発刊に寄せて

ハッピーート大崎 顧問 高澤 務 様

ハッピーート大崎の広報活動の主力事業である「ハッピーート通信」が、このたび第 50 号の記念すべき発刊の時を迎えられましたことまことにありがとうございます。心よりお祝い申し上げます。

担当者並びに会員の皆様のご努力に対し、心より敬意と祝意を表します。

毎回「花」関連記事に心癒されかつ法人設立時千島理事長と「活動が 10 年続ければ団体としての型が出来る」話し合ったことや設立総会時のこと等を懐かしく思い出しながら「ハッピーート通信」を拝読させて頂いております。ハッピーート通信の更なる充実・発展を期待し 10 年後の姿を楽しみにしております。法人の組織は、会員の想い一つで「成るように成る」とよく言われます。

法人設立時・入会時のあの想いをもち続け定款に定める「この指とまれ」ともいうべき法人の活動指針の元に日常活動において常に「今ここ」今ここが正念場と考え行動して頂ければと思います。

「ハッピーート通信」の第 50 号記念誌の発刊を心よりお祝い申し上げますと共に、今後の充実・発展をご祈念申し上げます。





文化人ハッピーート

ハッピーート大崎 監事 千田寛 様 (みのる法律事務所)

世間には、多くの人の集まりがあります。その集まりのほとんどは、集まることによって、経済や政治の世界において、得になる方法を見付けたいという思いによるものです。集まる人自身が、そのメンバーになることにより、金と権力に近付けることを期待しています。それが悪いというつもりはありません。ハッピーートは、それとは違うということを言いたいのです。

文明と文化とは、境界がはっきりしないために混同して使う人も多いのですが、文明が進んでいるというのは、生活が物質的に豊かで便利な生活ができるということであり、文化が進んでいるということは、互いに他人を思い遣り、誰もが生きることが楽しいと思え、幸福感を感じられるという事であり、はっきりと区別したいのです。

ハッピーートは、文明の向上よりも文化の向上を目指し、これまで活動してきたことは、創刊号から49号までのハッピーート通信とハッピーートが行ってきた地域活動を振り返れば、明々白々です。

ハッピーート通信第50号記念誌の発行に寄せて、これまでの「食べる事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」の活動に対する思いは、ハッピーートは世間に数多くある地方住民の団体の中でも、文化人の集まりであり、文化活動をなしてきたという点において特別な存在となったという印象が強く、今後ますますその特色を際立たせてほしいのです。



お祝いの言葉

ハッピーート大崎 監事 松倉 善昭 様

この度はハッピーート通信 50 回目の発行誠におめでとうございます。私は、毎回充実したハッピーート通信を楽しみに拝読しております。

改めて千島理事長はじめハッピーート通信担当のみなさんの努力に心から敬意を表します。

ハッピーート大崎が大変ボリュームのある事業をしっかりと遂行していることに日頃より感心しております。ハッピーート大崎は、食を通して多くの方々の健康増進に努めていますが、私は25年前にアメリカへ何度か行き、いろいろな研修をしてきました。

当時のアメリカでは、すでに予防医学が進んでいてさまざまな取り組みがなされていました。特にアリゾナ州フェニックスにあるサンシティとサンシティウエストは理想的な町でした。55歳でリタイアした人々が集まる町で元気なうちはこれまで携わってきた仕事を生かすボランティアをし、自分が動けなくなったらみんなが支えてくれる仕組みになっており安心して生活できる町なのです。もちろん24時間体制で介護が保障されています。また、サンシティは予防医学の実践のみならずゴルフ場、シアター、プール、フィットネスクラブ、アートスクールなど、同世代の仲間と楽しめる町なのです。サンシティで生活している人々は自分の生きがいを見つけ充実した人生を送っていました。

今後は、ハッピーート大崎でも高齢者の生きがいと楽しみに目を向けた活動を考えていただければ幸いです。

最後に、ハッピーート大崎のますますの発展を御祈念申し上げます。



祝 辞

ハッピーート大崎 理事 宮下りえ子 様

ハッピーートの一番の思い出は平成 22 年 2 月 24 日のハッピーート大崎の設立総会です。「食事は身体をつくる。食事は楽しみ作る。元気を作る。」との千島優子理事長様の食に対する熱い思いに心から賛同したことです。その実践として「長のり巻き」で菅原周子様がみんなと一緒に「せーのー」と透き通った掛け声をかけ、皆で賑やかに作り、美味しいねとわいわい話しながら食べたことです。また、第 2 回「発酵食品」の講演会では、今は亡き丹治嘉輿子さんが「耳が遠いので大きな声でお願いします」と言われ、話は自分の考えだけを述べるのではなく相手のことを思い伝えることが大事だと気付かされたことです。

新型コロナウイルス感染症の発生から 3 年が過ぎようとしており、緊張をしいられる日々を過ごしている中で、ハッピーート通信は心のオアシスと言っても過言ではなく盛り沢山の物を届けてくれます。野菜や草花のクイズは遥か遠く子どもの頃、祖母の畑で見た花々を思い起こし、千島さんは花辞典と感心します。さらに、「わたしの介護のコツ・知恵袋」では、皆さまの深い経験と同様に義母が 96 歳で亡くなり、あれやこれやと思い返しています。認知症の第一人者である長谷川和夫先生本人が認知症となり、“認知症になっても見える景色は変わらない”と言われました。

今は介護させてもらえたことに感謝しています。今日笑顔で美味しく食べたことが明日の健康に繋がるハッピーートの活動が益々広がっていくよう願っています。



学ぶことの大切さ・楽しさ

賛助会員 京極 ハナ子 様

月日の経つのは早いもので「ハッピーート通信」50号を迎えるとの事で私も創刊号から目を通して頂き、改めて幅広く活動されていることを知り感動しました。

「NPO 法人ハッピーート大崎」さんは、平成 22 年 2 月設立、栄養中心に活動する団体としては宮城県では初めての事を知り、私達大崎市民は幸せなことでした。

情報を発信する「ハッピーート通信」には、心身ともに健康維持していくための情報がテーマに沿って載っており、解り易く、楽しみに読ませて戴いております。



そのテーマの中での、千田先生の一句
“そうだよ 死ぬこと以外は カスリ傷 腹を括れば コロナも楽し”
を読み、健康でいることの大切さ、また、幸せであるかを感じました。

私の年代になりますと筋肉が衰えフレイルになりがちですが、それについての対処法も学び、また事業の中では、ラウンジでの家族介護者交流会、介護施設見学、施設栄養管理の事業の勉強会にも参加させて戴き、仲間との交流も含め充実な時間を過ごさせて戴きました。

学んだことはこれからの人生に生かし、「ハッピーート通信」を友にし、健康寿命で長生きできることを目標に歩いていけたらいいなと思っています。また、学んだことは少しでも友達や近親者等、多くの人達にも伝えて、社会全体が健康で元気で満足した生活ができることを願います。



社会福祉法人大崎市社会福祉協議会 田尻支所

田尻は、シンボルとなる加護坊山を中心に大崎平野のほぼ中央に位置し冬には渡り鳥が蕪栗沼に飛来する稲作地帯です。

田尻支所は、住民同士『たすけあい活動』に重点を置いた事業に取り組み地域の方々と共に歩んでいます。



蕪栗沼は渡り鳥の採食地になっている周囲の水田と共にラムサール条約湿地に登録されています。朝の飛び立ちです。

今回は田尻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

- ★田尻居宅介護支援事業所
- ★田尻ヘルパーステーション
- ★田尻デイサービスセンター
- ★田尻地域包括支援センター

●地域福祉事業

- ★ひとり暮らし高齢者のつどい事業（ふれあい食事会）
- ★世代間交流事業（しめ縄作り）
- ★かごぼう山クリーン運動
- ★ボランティアふれあいまつり
- ★こども絵手紙ぼらんていあ
- ★図書の贈り物事業
- ★学ボラサポート事業
- ★地域見守りネットワーク事業
- ★次世代リーダー育成事業

●大崎市受託事業

- ★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）
- ★地域介護予防活動支援事業（元気ふれあい塾）
- ★会食サービス
- ★日常生活自立支援事業（まもり～ぶ）



<いきいきクラブ7月栄養教室の様子>



<いきいきクラブ8月運動教室の様子>



リレー投稿 食の思い出



受け継がれる母の味

大崎市社会福祉協議会田尻支所

いきいきクラブ担当 武田千恵子 氏

大根が旬の季節です。熱々のおでんや、ふろふき大根が美味しいのはもちろんですが、寒さが増すこの時期、私が大根で思い出すのは、切干大根を作る母の姿。野菜作りを生きがいとしていた母が亡くなって、既に20年近く経ちます。

畑をいつも管理し、沢山の種類の野菜を育てて、家族にふるまっていた母でした。千切りや短冊にした大根を、1畳ほどのすだれに綺麗に広げ、手間を掛けて切干大根を作っていました。昨今も干し野菜の栄養価や利点が話題になったり、テレビなどでも紹介されていますが、おふくろ料理の定番煮物、切干大根に油揚げや人参の具材を入れて作る、味しみしみの一品。今も欠かせない、我が家の大好きな料理となって受け継がれています

リレー投稿 私のセブな時間



大切な時間

大崎市社会福祉協議会田尻支所

いきいきクラブ担当 柏原 美由紀 氏

私は、2ヶ月に一度、土曜日に某クリニックに通院しています。毎回、病院は混むので朝7時過ぎに家を出て、受付に名前を書き診察が始まる8時半まで近くのお店で朝食をとります。いつも同じ席に座り、いつものメニューを食べ、コーヒーを飲んで一息つく。心地よい音楽も流れ、時間がゆったりと過ぎていきます。子供に手がかからなくなり、こんな時間をもてるようになったことが『私のセブな時間』だと感じます。



田尻・古川北地区 いきいきクラブを担当して

ハッピーート大崎：木村 まき子

いきいきクラブは、田尻スキップセンターを会場に行われています。

送迎車から降りてくる皆さんの声色から、「今日も私は元気よ〜」「今日もいきいきを楽しむんだ〜」「今日は何んなことするんだろうなあ〜」など皆さんの思いを感じます。

着席後、黒板に書かれた「今日のプログラム」を、鉛筆をとりスラスラ書き始めます。書くことを億劫ともせずしっかりと書いている姿には感心するばかりです。

そして、スタッフの方々の「時を得た」プログラム構成と参加者の心をつかむ配慮には脱帽です。参加者とスタッフの方々の絆と信頼関係の深さを感じます。「ここに来るのが楽しい」を連発する皆さんの気持ちがわかるような気がします。

いくつになっても「学ぼうとする姿勢」「好奇心」「意欲」が健康や生き方に繋がっていることを学んでいます。皆さんのように年齢を重ねていきたいものです。

日頃お世話になっている皆さんに紙面をかりて感謝の気持ちをお伝えします。ブラボー❤️



お祝いの日には「お赤飯」

人生の節目にあたる祝い事（お食い初めから始まり、七五三、入学・卒業、成人式、結婚式、年祝い、敬老の日等々）や農林業など生業に関する行事や祭りなどには、日常とは全く違った特別な料理がふるまわれてきました。

昭和の中頃まで祝い膳は一人一人用意され、尾頭付きの鯛や刺身、煮魚、野菜の煮物、茶わん蒸しなどが並べられました。その席で必ず食べられてきたのが「お赤飯」と自家の鶏をつぶして作られる「お吸い物」でした。

祝いの席で赤飯が食べられる様になったのは、『赤い色は邪気を払う力や幸運を呼ぶ力があると信じられており、ルーツは古く平安中期の「枕草子」に小豆粥として赤飯の原型が記されています。室町時代にお祝いの席で食べられるようになり、江戸時代後期には一般庶民のハレの日の食卓へと広まってきたと言われています。＝社団法人赤飯文化啓発協会HP＝より』

県内ではもち米と小豆を蒸してつくられる「小豆おこわ」が一般的ですが、祝い用の赤飯にはささげ豆を用いる所もありました。祝い事は今も変わらず受け継がれていますが、お祝いの仕方が大きく様変わりしてしまいました。

お赤飯は宮城県独特のものではないですが、大崎は米作の盛んな地域ですからお祝いの日には「お赤飯」と、これからも受け継がれて行かれることでしょう。



大地の恵みを楽しむ献立

「お赤飯」

本紙 35 号で「小豆おこわ」を掲載しておりますので、今回は自家で手軽に作れるように電気釜を利用した「炊きおこわ」の赤飯を紹介します。

材 料

- もち米 . . . 3カップ
- 小豆（ささげ）. . . 50g
- 水A . . . 300cc
- 水B . . . 600cc
- 水C . . . 適量
- 黒ゴマ・塩 . . . 少々



○準 備

もち米と小豆は洗って水気をきっておきます。

○作り方

1. 鍋に小豆と水Aを入れ、中火にかけて一煮たちしたら水を捨てます。
2. 鍋に 1 の小豆と水Bを入れ、中火にかけ沸騰してきたら弱火にし、指でつぶせる柔らかさになるまで煮たら（約15分）火を止め、冷まします。
3. 小豆と煮汁を分けます。
4. 炊飯器にもち米と煮汁を入れたら、炊飯器のおこわ目盛3合まで水Cをたします。
5. 小豆を入れて炊きます。
6. 炊きあがったら、お好みで黒ゴマと塩を適宜ふりかけていただきます。

○ポイント

- ✚ 小豆を煮ている時にアクが出たら取り除いてください。
- ✚ 火が強いと豆が割れるので弱火で煮てください。
- ✚ 煮汁に空気を十分に当てる様に泡立て器やお玉でかき混ぜると、小豆の色が深みを帯びた赤色になります。そうしてから炊くと出来上がりがきれいな赤飯になります

人生 100 年時代⑨ ～百歳体操の仲間たちからの提言～



平成 29 年厚生労働省で「人生 100 年時代構想会議」中間報告が出されました。ちょうど時を同じくして、大崎市の「脳トレ塾」卒業生により、百歳体操の会（後にハッピーロマン会と命名）が誕生し、吉野作造記念館ラウンジで毎週金曜日 9 時から活動を行っています。

50 号発刊にあたり代表者 4 名と千島理事長、関副理事長を交え、「人生 100 年時代に向けて」百歳体操後に語り合いました。紙面上ほんの一部になりますが紹介します。皆さんも一緒に考えてみましょう。

<話題提供で関さんから>

・・黙っていても年だけは重なってくるよね！私は普及啓発事業でいろんな方とお会いでき、沢山教えられることがあります。ある時「**あんだの笑顔いいね！**」って言われ自分でも気づかなかったけど、考えてみれば**私はどんなことも楽しみに変える、考え方の切り替えが大切だとずっと思って過ごしてきた**ことを思い出しました。鏡に向かってにこっとしてみるとぐっと美人になるよね！年上の 90 歳の姉も美味しい物を食べるとにこっとする。すると周りの人皆が幸せになるように感じる。

<会の代表・佐藤さん> 私はあと数日で満 90 歳 4 ヶ月です。

（元気の秘訣は？とお聞きすると）幼い頃の思い出や現役で働いたところを思い出しながら、「**素直に生きることかな！**」とポツリ。仕事柄今でも何をすることも**数字を気にする**、階段を昇ると数えている、干し柿を作るにも今年は 424 個だった等、また、食事を作ってくれる娘にあまり悩ませないように、曜日ごとのおかずを概ね決めて、例えば土曜日はカレーで、火曜日は肉料理、水曜日は刺身等と、食べる事は大切なので偏りもなく、互いに思いやりながら過ごしている。

<木村さん> 82 歳女性

気にかけている健康上のこともあり、食べるものには気をつけている。始めた頃はだめだと思うと余計食べたくなかったが、今は乗り越えて楽しくおいしく食べられるようになった。**新聞は声を出して読む。わからないことは手元にいつも辞書をおいて調べる。毎日車を運転する。**一人でのドライブはナビを使わなくても標識をたよりに気ままに出かける。クラゲを見に出かけ、優雅な動きに癒されました。一人暮らし、元気で過ごしたいと考え、**この会での友人との時間をも、楽しんで**います。

<相澤さん> 83 歳女性

夫が転倒して骨折で入院しました。コロナのこともあり面会ができず不安もあります。週 2 回約 1 時間かけて、病院に行く生活です。脳トレ塾に参加することで友達ができ、その後百歳体操に参加しています。大変な事態ではありますが、ここでの出会いと話ができる事で頭の切り替えができています。

<岡部さん> 83 歳男性

100 歳までそう遠い数字ではないと感じている。朝、目を覚まして命ある事に感謝する毎日です。これまでの自分は、亡き妻のエンディングノートを手掛かりに、自分の生活や体のことを第一に健康管理を行ってきたが、不安も大きかった。大崎市脳トレ塾を受講し、自分の生き方や周りの事も考えるようになった。30 年以上運動も兼ねてやっている**朝刊配達、ピアノの練習、親が帰宅するまでのお子さんの預かり**。自宅周辺のごみや集積所に散らかった**ゴミ集め**。ふと世間を見渡すと、「60 歳代独身で親の介護にあけくれる人」「働きながら子育てにがんばる人」「高齢者の一人暮らしでゴミいっぱい、片付けられない人」「時間のある退職後の人」私の集めるごみも少なくなりました。退職後の大勢の人が社会奉仕する。子どもたちと交流する。互いに助け合えたら、皆もっと安心して暮らせる社会になるのではないかと感じています。「助かりました！」「ありがとう」との言葉が自分を明るい気持ちにしてくれます。

<最後に> 話題になったのは、**百歳体操という運動の機会+毎日の食事+社会参加**... まとめてみると**フレイルの 3 本柱**になる。

それに加えて介護問題+頭を使うこと：数字を楽しむ+音読+自分の生活を考える+**社会について考える**であった。

コロナ禍で体操後もホッとのお茶のみの時間が取れず解散する日が続いたが、今日はいっぱい話せて学ぶこと多かったようです。「もっとみんなでこのように話し合う機会を持ちたいね！」とコロナが終息する事を願いながら解散しました。

<百歳体操担当：高橋孝子>



●フレイル予防の3本柱

今日の一句 (いなべんの哲学)



人生は、いまの一瞬を、
まわりの人といっしょに、楽しみ尽くすのみです。



平成 30 年 10 月 10 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 實先生（当会監事）が発行する事務所だより「^{まとはずれ}的外」に掲載されているものです。

50号にあたり、今日の一句を通してみることにしました。一番のお気にいりを紹介します。阿波踊りを踊った事はありませんが、踊れたとしたらどんなに楽しいでしょうか。想像しただけでワクワクします。踊っている人々をテレビで見ていると、踊っている人は夢中になっています。踊っている人のあの顔、あの体の動き、生きている事を楽しんでいます。人生もこうありたいものです。それこそ人生を楽しむことです。「踊らにゃ損々」です。『いなべんの哲学』は、あの阿波踊りを踊っている人の姿に凝縮されているように見えます。「踊る阿呆にみる阿呆、同じ阿呆なら、踊らにゃ損々」です。生きている限り、死ねません。どうせ生きるなら楽しまにゃ損々です。踊って、踊って、踊りまくりましょう
〈担当 岩崎三枝〉

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

- 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
1月13日(金)	「食介護」できるだけ家族と同じものを食べさせたい♥	管理栄養士
2月10日(金)	遺言・相続・法律について	古川公証役場
3月10日(金)	大崎市の介護保険・福祉サービスについて	大崎市高齢介護課

☆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。体調の悪い方、体温37℃以上の方はご遠慮ください。

☆参加者 11名まで。

☆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

新しい年の始めに皆様方のご協力によりハッピーート通信第50号記念号を発刊で来ましたこと改めて感謝申し上げます。エネルギー高騰など「高騰」という文字が気になりますが、冬の日差し(ひだまり)を浴びながらほっこりとお購読いただければ幸いです。

さて、第51号は？ 皆様に「ちむどんどん」していただけるような内容で発行を継続していきますので、どうぞお楽しみに。寒さに向かいますのでお体に気をつけて春を待ちましょう。

皆様方のご投稿をお待ちしております。

(広報委員 木村・関・岩崎・高橋・松下・岩崎(望)・千島)