

～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47号



Happy eat

ハッピーート通信

発行日：令和4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

## 見るのが好き・食べるのも好き

何の花でしょうか；野菜の花シリーズ第33弾「菜の花」



①



②



③

新型コロナウイルス感染症発生から、2年。

河川敷の菜の花が食べられると教えてくれたのは、40年前の気仙沼保健所長さんでした。のんびりした時代でした。気仙沼大川河川敷には、菜の花・わさび・みず…様々な植物があったようです。今なら所長さんといっばいお話ができると思うのですが、20代の私は、菜の花・わさび・みず・メカブ・鮭…所長さんとベテランの保健師さんの準備してくれた料理をいただくだけでした。それから、私の菜の花好きは続いています。毎年、3月末から4月にかけて「青虫になりたい」と思うくらい毎日食べます。同じ菜の花ですがそれぞれの味が違います。甘い癖のない菜の花。ほろ苦い菜の花。実家の畑には、昨年取り残した白菜があります。白菜の中から、によきによきと出てくる菜の花が好きです。江合川が黄色になったら、その下に隠れている未だ咲かない菜の花を摘んできます。味はその時々で苦味があったり、あっさりしていたり、甘みがあったりと違うのも良いですし、楽しみでもあります。

大崎市内には、菜の花の名所が川渡の河川敷と三本木の菜の花畑があります。両地域とも見事な菜の花ですが、菜の花は大崎市内いたるところに咲いています。皆様方は、どこの菜の花がお好きですか？「私のおススメ菜の花」ご連絡ください。食べてみてどうだったかも教えていただくと嬉しいです。

新型コロナウイルス感染症が大崎地方でも蔓延しています。密にならない場所へ散歩もおすすめです。吉野作造記念館は江合川の近くにあります。江合川の4月は、菜の花と桜の花。5月は木々の緑と田植え後のグリーン絨毯。6月になると白鷺の営巣がみられます。



新型コロナウイルス感染症の拡大により、私たちの生活の制限と共に、当会の活動制限も続いています。活動制限の中でもできる事を探しながらの活動はしているのですが、そろそろ活動が再開できないかと思う毎日です。第5波、第6波・・・「みんなと一緒に作りたい！食べたい！」そんな思いが強くなっている「2022年春」なのです。

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白菜の花 ②川渡の菜の花畑 (GOGOMIYAGI 鳴子温泉の写真使用) ③キャベツの花



食育 NPO「おむすび」代表 清水 智子氏  
(会員・元ハッピーート大崎理事)

2006年{冬}、「うかたま」という季刊誌が農文協から発行されました。この{春}で第66号を数えます。「うかたま」という誌名は、宇迦御魂神(うかのみたまのかみ)という日本の神さまに由来するそうです。この神さまは、日本中どこにでもある稲荷神社のご祭神で、もともとはイネの豊作を願う守り神だったそうです。

これまで日本人は、お米を中心に大豆製品、魚、肉、野菜をバランスよく食べ、健康で豊かな暮らしをおくってきました。家庭生活の変化や社会環境の変化は、日本人が引き継いできたおいしく食べる知恵と技に齟齬が生じてきました。いつでも、どこでも、食べものを簡便にとることができる食生活からは、健康で豊かな暮らしをおくることはできないのでは・・・。

2007年、『食育の基盤は、家庭の食事作りから』そんな思いを持った仲間が集まり食育 NPO「おむすび」を立ち上げました。活動のコンセプトは「食べる楽しさ大切さを伝えたい」「つくる人(生産者)と食べる人(消費者)をつなぎたい」「ごはんをもっと食べてほしい」。季節ごとに届く「うかたま」には食べること暮らすことの情報が満載され、活動の大きなヒントになりました。

地産地消、旬の食材を使い、季節やハレの日の料理、行事食作りなどを行いました。また、魚離れが進む昨今、親子のお魚料理教室やお父さん中心の大人のお魚教室、仙台市中央卸売市場の見学など、料理教室や生産、流通の現場を体験することでみんな笑顔になりました。**食べることで生きるチカラをもらうことができます。**

コロナ禍でも今できること、「うかたま」のバックナンバーを読み返しながら改めてどうすればおいしく食べて豊かな暮らしをおくることができるか イベントの企画を模索する日々が続いています。

※ 齟齬:「食い違い」の意味で用いられる漢語表現。互いの見解や行動にずれが生じ、上手くかみ合わないさま、または、そうしたずれによって事が円満に進まくなっているさまなどを意味する語。



### 清水さんとおむすびちゃんとおむすぶ君

もう何年になるのでしょうか。私が主婦をしていた時にみやぎ生協のエリアマネージャーをしていたのが清水さんでした。福岡県生まれで、農業大学を卒業されていて、「食べる楽しさ大切さを伝えたい」「つくる人(生産者)と食べる人(消費者)をつなぎたい」「ごはんをもっと食べてほしい」といつも話していました。

食べる事が大好きで目の前の食べ物の事しか考えていなかった私にとって大きな衝撃と視野を広げてくれた恩人です。ハッピーート大崎 発会についても理事として大きな役割を果たしていただきました。「おむすび便り」に掲載させていただいていますが、毎回自分の事や活動から学びを楽しく書かせていただいています。

いつも私の一歩も二歩も前に進んでいる清水智子さんです。私が何度目かの人生の転機にあたり「大崎の人と一緒に活動したい。大崎の人のためになりたい」と考えることができたきっかけを作っていただきました。

おむすびちゃんとおむすぶ君のキャラクターも清水さんらしくて大好きです。コロナ禍にあり2022年度開始にあたり、巻頭の言葉をいただきました。休む時があってもいい。後ろ向きになってもいい。共に「食育」を考える団体として仲間と共に一歩ずつ前に向かって進んでいきたいと思っています。(千島優子)



## 令和3年度を振り返って

ハッピーート大崎 副理事長 関 節子

新型コロナウイルス感染症の蔓延により、令和2年2月から、感染予防対策を取りながら事業を推進してきました。3月には、国・宮城県・大崎市等の指導により、すべての事業が中止となり、ラウンジも閉鎖される等事業もない状態での、令和3年度の開始となりました。高齢者事業を中心に行ってきた当会は、休止中の事業ではありましたが、高齢者が日常生活を維持できるような資料を提供するなどして活動を続けることができました。6月からは、3密を避け、綿密な対策を講じるなどしながら活動を続けてきました。

ラウンジの活動は、休止状態であり、高齢者介護予防普及啓発事業では契約数が減り、キャンセルも相つぎました。前年度から引き続き、いきいきクラブも休止があり、たった3ヶ月で休止中に介護保険等に移行する方々が約半分いるという事がわかりました。休止中、受講者の方々が元気になってほしいと「いきいき通信」「いきいき日記」を作成し、いきいきクラブスタッフの方にお届けいただきました。

これまで、栄養教室の時は、桜もち・半熟卵等簡単調理で試食をしていただいていたいました。コロナ禍により試食なしで参加者の方々に満足していただくためにはどうしたら良いのかスタッフで考えました。ある教室から「モロヘイヤをどうしたら美味しく食べられるの?」という声を拾い上げてきました。現場の声を聞く・対策を考える。ハッピーート大崎の良い所です。毎月いきいきレシピとして担当を決めて作成するようにしました。みんなで考える。みんなで作る。みんなで発送する。みんなでやりくりする。そんな体制ができました。その結果としての「いきいき通信」であり「いきいきレシピ」であり「ハッピーート通信」です。

困難な時・困った時には「みんなで考える」を学んだ1年でした。前に向かって進んでいきたいと思っています。



高齢者介護予防事業開始からの年次推移

	栄養改善事業			口腔機能向上事業			口腔機能向上事業ショートプログラム			合計				備考
	契約 回	実施 回	参加 数	契約 回	実施 回	参加 数	契約 回	実施 回	参加 数	契約 回	実施 回	実施 率%	参加 数	
H22	随意	9	161	随意							9		161	
H23		39	685								39		685	
H24		37	560		22	276					59		836	
H25		34	538		26	415					60		953	
H26	90	36	593	100	25	409				190	61	32.1	1002	入札開始
H27		36	525		23	346					59	31.1	871	
H28		56	954		77	1392				190	133	70.0	2346	
H29		102	1550		71	1189	35	8	129	205	173	84.4	2739	
H30	0	0	0	90	67	985	35	11	129	125	78	62.4	1114	栄養なし
R1	80	71	1189		102	1550		8	129	205	173	84.3	2868	3月：コロナ禍で中止
R2	70	15	235		80	24		276	9	104	180	48	26.7	615
R3		20	241	25		296	4	40		49		27.2	577	



社会福祉法人大崎市社会福祉協議会  
松山支所



大崎市社会福祉協議会は、住民が住み慣れた地域にお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 心ふれあう 地域づくり』を基本理念として、地域福祉の推進のため事業を実施しております。

今回は松山支所の事業についてご紹介します。

- ✚ 介護保険事業として
  - 志田ヘルパーステーション
  - 松山デイサービスセンター
- ✚ 地域福祉事業として
  - 見守りネットワーク事業
    - ・ひとり暮らし高齢者のつどい事業『コスモス会』
    - ・『サンサンふれあい訪問』（地域内要援護者の見守り訪問）
  - 子育て支援事業
    - ・親子わくわくクリスマス事業【志田地域合同開催】
    - ・『サンサン◎ひろば』（様々な年代の子供たちに接し、個食や孤独感解消などにも目を向けた事業）
  - ボランティア活動推進事業
    - ・『漢（おとこ）と貴妃（おんな）の生き方塾』（教養講座・創作活動・ボランティア体験などを通し、参加者相互の交流及び福祉事業・ボランティア活動を理解・推進するための講座の開催）
    - ・福祉のつどい事業『ポラボー!!in まつやま』
- ✚ 大崎市受託事業として
  - 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（高齢者の集い）
  - 高齢者配食サービス事業
  - 会食サービス事業



ハッピーート大崎さんには大変お世話になっております。食べること、体力を維持することは元気で生活する上での永遠のテーマです。健康教室は「今日も参加して良かった。」といきいきクラブの利用者さんに大変人気です。これからもご指導よろしくをお願いします。大崎市社会福祉協議会は、市内7つの地域それぞれに支所を配置し、住民の皆さんが「住み慣れた地域でいつまでも暮らし続けていく」ために必要となる、地域の特性を生かした、さまざまな地域福祉活動や福祉環境の充実に向けた介護福祉サービス事業や障がい福祉サービス事業などを展開しています。



いきいきクラブ松山地区 健康教室の様子 2021.8

## リレー投稿 食の思い出



大崎市社会福祉協議会松山支所 いきいきクラブ担当  
金森 征子 氏

私が小学生の頃、昭和40年代は今のようないち食の時代ではありません。特に私が育った環境は、家の前には畑や田んぼ、家の裏には土手があり鳴瀬川が流れる自然豊かな所で育ち、そこで採れた米や野菜を中心とした自給自足の生活でした。

春・・・土手で摘んだもち草（ヨモギ）は草餅の材料に、又ラッキョウに似たのびるを採ってきてはその根に味噌を付けて食べたものです。

夏・・・夏の畑は食材の宝庫、枝豆で作ったずんだ餅、サヤから豆を外すお手伝いは私の仕事でした。又、朝採りのとうもろこしは格別の甘さだった記憶がよみがえってきます。

秋・・・家の周りには沢山の果物の木が植えてあり、柿・ボケ梨（今は洋梨なのかな？）・ぶどう等々、中でも柿は甘柿・焼酎抜き・干し柿と秋から冬にかけてのおやつ。

冬・・・お正月は家で収穫したくるみや小豆で祖母と母が餡を作り、くるみ餅やあんこ餅に。祖父がさばいたにわとりは雑煮餅に、父と母が臼と杵で餅をつき家族総出でお正月の準備。

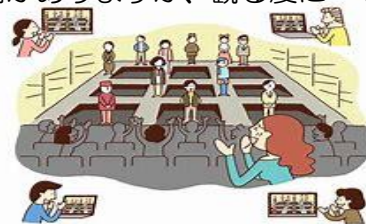
久しぶりに昔の事を思い出してみると、大勢の人が集まるお彼岸・お盆・お正月は餅でおもてなしをしていました。そんな春夏秋冬の季節を感じられる手作りの料理、「美味しかったなあ」。



## リレー投稿 私のセレブな時間

大崎市社会福祉協議会松山支所 いきいきクラブ担当  
菅原 春花 氏

私は観劇が好きです。なかなか手に入らないチケットが取れて、新幹線で会場に向かっている時がとてもワクワクします。当日はお気に入りの服とバッグを持ち、マニキュアを塗って気合いを入れて会場に向かいます。会場についたら、「推し」のグッズやプロマイドを買い漁り公演中は夢の世界に浸っています。帰りの新幹線で買って来た「推し」のグッズやパンフレットを眺めながら帰るまでが観劇だと思っています。観劇に行っている帰るまでの時間が私の「セレブな時間」です。最近はテレビでのライブ配信がありますが、観る度に「やっぱり生で見たいなあ」と日々思いながら過ごしています。



## 松山いきいきクラブを担当して

ハッピーート大崎 千葉 岩子

さんさん館を会場に「松山いきいきクラブ」が開催されています。到着とともに、健康相談があり、一人一人、体調や日頃の生活の様子について、なごやかな雰囲気の中で相談を受けています。

皆さん、会員さんと会って、おしゃべりをするのを楽しみにされて参加されていますが、最近はコロナ対策で、おしゃべりや楽しい昼食も制限されており残念です。

体力測定の握力測定や立ち上がりテストでは年齢以上の方もおり、すごい！とびっくりしました。会員さんから、日頃、体操や、散歩をしていることをお聞きし、その毎日の努力があってこそ今の今なんだ！と感心させられました。

皆さんが口腔、運動、栄養教室での講話や体操に熱心に参加され、家でも実践して生き生きと生活されていることを感じました。

私は今60代後半ですが、教室でのことを実践することが、将来も元気に過ごすことにつながっていると思い、少しずつ散歩や運動を始めました。



☆ 春といえば「さくら」 ☆

日本の春を告げる花の代表が「さくら」。ソメイヨシノの開花と共に万物が一気に躍動を始めます。そのソメイヨシノから半月ほどおくれて八重桜の花が咲きます。

日本には八重桜の花を塩漬にして、暮らしの節目に楽しむ習慣があります。特にめでたい席では、「お茶を濁す」とは「茶々を入れる」という言葉に通じるからと、お茶は避けられて、「花咲く」や「喜ぶ」等と縁起を担いで桜湯や昆布茶でもてなしてきました。

また、八重桜の花の塩漬けはお吸い物の具をはじめ、ちらし寿司やお菓子など用途も広く、暮らしに潤いをもたらしてきました。

塩漬は、花が大きく色鮮やかな「関山」という品種が適しています。満開の花では、花色が薄く花びらもばらけやすいので、八分咲きの頃花柄をつけて摘み取り加工します。

塩漬には白梅酢を使います。白梅酢を加えることで特有の色と香りが出ます。白梅酢は梅干を作る過程でできるものであり、濃い塩分と梅のエキスで酸味も強く、数年たっても腐敗することがありません。

大地の恵みを楽しむ献立

今回は、「八重桜の塩漬」とそれを使った「さくらごはん」を紹介します。さくらごはんは、おめでたい行事やおひなさま等によこばれています。桜が手に入らない時は、市販の「さくら茶」や「桜の塩漬」を用いても良いでしょう。



「さくらの花の塩漬け」

<作り方>

八重桜の花 350g  
塩 50g  
白梅酢（無いときは食酢）70cc  
保存用の塩・・・200g

- ①八重桜の花は水洗いし、ざるに上げて水気を切った後、乾いた布巾で包み込むようにして水気を切る。
- ②八重桜に分量の塩をまぶし、容器に入れて材料の2倍の重石をする。
- ③1～2日で水が上がるので、汁を軽く絞り陶器やガラスの容器に入れて白梅酢を回しかけ、軽く重石をする。
- ④数日すると濃い桜色になり、香りも出てくるので軽く絞り、ざるに広げて半日位陰干しをする。
- ⑤保存用の塩をまぶし、蓋付きの容器に入れて冷蔵保存する。

※フリーザーパックに入れて空気を遮断し、冷凍保存しても良い。

「さくらの花ごはん」

うるち米・・・ 7カップ  
もち米・・・ 1カップ  
桜の花の塩漬・ 50g  
食紅・・・ 少々  
熱湯・・・ 8.5カップ

<作り方>

- ①米は洗ってザルにあげ、水けを切っておく。
- ②桜の花の塩漬は水でサッと洗って塩を落とした後、分量の熱湯につけて塩出しをする。
- ③②の湯が冷めたら、桜の花を取り出す。
- ④③の汁の塩加減を見て米を炊く分量にし、食紅を加える。
- ⑤①と④を合わせて炊き上げる。
- ⑥器に盛ったら、③で取り分けた花びらを飾って出来上がり。





生き活きサポートはまライン 主宰 福原 たづ 氏

今ここに生きている自分は、過去という土台の上に築かれているのだと思う。第二次世界大戦・戦後の激動期を通ったことで、今生きている事の中に引きずっていることがある。その一つに「もったいない」という感覚がある。物が豊富になってきても離れないのだ。ダサイと周りから言われても、40年前の衣服を着る自分がいる。物ばかりでなく、生き方にも入り込む「もったいない」である。何もしない一日を「残り少ない人生の無駄遣い」と日記に書く。

これらを引きずって、今、「障がいをもつ」と言われる人と一緒に活動している。障害者手帳を持っている仲間たちは、《**持てる力を出さないで、出せないでいる**》と言える。十分な環境が整っていないから。

「できない」と言う彼ら達に支援という助けが入る。「どこがどうできないのか」問えば「やったことがない」と戻ってくることが多い。経験がないのであり、本人もわからないことなのだろう。自分で自分の力を確かめる場があっても良いのでは…と思ったのが今彼らと一緒に活動するきっかけと言える。

「もったいない」彼らの持っている、潜んでいる力を自分で知ること、自信を持ち自分でやってみる気持ちが芽生えることを望んだのだが、なかなか壁は高い。

**コロナ感染症蔓延で活動ができない今**、彼等が引き出した力を引き込めようとしている。全く「もったいない」話である。1 昨年まで、自主的に作品に取り組み、手をつなぐ育成会主催の作品展に参加したが、何もできなかった2年半。自分ひとりでやる気がすっかりなくなった彼等。仲間が多い。

今年で10年になる取り組み「余暇を利用して自分でやりたいことを体験し、多くの人と接する中で自分の力を出せる場」として、彼らと関わってきたが、休止することがこんなにも後退するとは思ってもよらなかった。

すばらしい姿で**潜在力**を見せてくれた彼らの数人は、親の支援を受けながらも**たくましく社会の中で生きていけると信じ、励ましの声をかける支援が今後できれば本望である。**

十分「もったいない」に答えてくれた彼らを記録として残してはいるが、世の中は、人への関りよりも機械化、IT化等への進化へ向かっており、**一人一人へ目を向ける事は弱くなっていく感じがする。**

目の前の本棚にある佐藤愛子著「90歳なにがめでたい」や瀬戸内寂聴「はい、さようなら」の背表紙を横目で見ながら、漢字、カタカナ語を辞書ひく自分がいる。この彼らのすばらしさを紹介する力はない。彼らと四つに組む若者にバトンタッチ期の自分がいる。



人生 100 年時代に向けて考えたい事として、①意欲を持って生活する ②楽しみを持つ ③人々との交流を図る ④バランスよく食べる ⑤おいしく食べるために口腔ケアをしっかりとる ⑥いつまでも自分の足で歩けるように筋力アップを図る⑦年齢により変わる時々の状況に応じて、新しいことを学び、新しいスキルを身につけていく広い視野を持つことが必要である(変身資産)という事を提案してきました。それに加え、**次世代を見据えて活動を続ける事**が大切であると思っています。

**福原たづさん**は、当会理事であり、長年、小学校教員として障がい児教育に携わってこられました。その人らしい生活ができたらよいと70歳過ぎてから、土日の余暇活動ができる場所:生き活きサポート「**はまラインの家**」を建てました。「はまラインの家」で話し合い(企画会議)をし、太鼓やスポーツ・絵の教室・料理教室や習字・織物・手芸などを通して、障がい者としてのレッテルを外した人間としての活動を見守り、応援しています。写真は、はまラインの家での調理実習の様子です。

今日の一句（田舎弁護士の駄弁句 93）

飲み食いも 歌い騒ぐも 楽しいが

思い遣り合う 心は深し



令和3年11月1日 青空浮世乃捨

「ハッピー通信」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「<sup>まとはずれ</sup>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。緊急事態宣言下では、人が集まり、飲み食い、歌い、騒ぐことは出来ず、寂しい思いもありました。

しかし反面、巣籠もりなどと呼ばれたように、家庭の中で家族とこれまでになかったほど親密な時間を持ってました。手紙、電話、メール、スマホを通じて、これまで疎遠となりがちな大切な人との関係が復活しました。

緊急事態宣言解除となった後も、家族や大切な人を思い遣り合う生き方は忘れてはならない気がします。

新型コロナウイルス問題は、一人一人の人間としての生き方に、反省の機会を与えてくれたと思います。

新型コロナウイルスは、巣籠もり生活を与儀なくさせたため、家族という最も身近で、大切な人との関係をより深めさせてくれました。

外へ出る機会が減り、これまで疎遠となりがちな大切な人と連絡を取りあうようになった人も少なくありません。折角復活した旧交です。新型コロナウイルス問題が終息した後も、大事にしたいものです。

### 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
5月 13日（金）	大崎市の介護保険・福祉サービスについて	大崎市役所高齢介護課
6月 10日（金）	コロナ禍の口腔ケアの大切さ	歯科衛生士

☆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』開設しました <http://happyeat-oosaki>

情報発信方法として、発会当初 CANPAN ブログを利用していました。東日本大震災直後 CANPAN のリニューアルにより使用できなくなっていました。吉野作造記念館ラウンジでの活動開始から10年になる記念としてホームページを開設しました。

### 編集後記

新型コロナウイルス感染症の収束が見えない間に、ロシアのウクライナ侵攻が始まり、停戦の兆しが見えない昨今です。戦争を誰が予期したでしょう。また、突然の地震もあり、大きな不安となりました。

それでも季節は巡り、日本の花“桜（さくら）”の花を楽しむ季節がやってきました。1日も早く世界に平和が戻ることを願うだけです。今号の発行にあ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を申し上げます。

（広報委員 木村・千葉・岩崎（望）・千島）

