

～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46号



Happyeat

ハッピーート通信

発行日：令和4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

人は進化するもの・変わるもの

何の花でしょうか；野菜の花シリーズ第32弾「冬野菜の花」

☆☆ 大崎地方は雪の花が咲いています ☆☆



①



②



③

明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年になります。何をしたら良いか。何が出来るか。無料休憩ラウンジには何が必要か。東日本大震災後の仮設住宅での活動真只中でした。気仙沼市や南三陸町・石巻市での3年間で186回ですから、準備や整理の時間を含めると毎日のようにどこかに行っていた。被災された方々は、怒りや涙から始まる事が多くあったのですが、みんなで作る・みんなで食べる・みんなで話をする・栄養相談をする事で1回目・2回目・3回目、同じ人かと思える位変わっていく過程を見るという体験をしました。

その間、毎日ラウンジを開けておいでになる方々とお茶等を通しての交流がありました。最初は、子どもたちが遊びに来ました。小学生や入学前の子ども達でした。この間、中学生・高校生となり制服姿を見せてくれました。

脳卒中後という50歳代の男性もいました。石巻で被災され、ラウンジ前の広場で自転車の練習をされた70歳代の女性。定年退職後、冬はタイで越冬される方もいました。コーヒーを飲みながら、ラウンジでほっこりされていきます。

平成25年からは、大崎市介護家族研修会を受託するようになり、介護家族の方々が、涙あり・怒りあり・笑いあり・涙あり…。そして、「大崎市脳トレ塾」では文字の書けなかった方が、毎日の学習と食事や運動そして農業という自分の仕事を通して、6か月という中で変わっていく様子を見る事が出来ました。それをきっかけに、子どもたちにも何かできるのではないかと「ラウンジ交流事業」が始まりました。

たくさんの方々の交流を通して、「人は変わるのだ」という事を実感した矢先の新型コロナ禍となりました。このコロナ禍によりラウンジ交流事業は、現在休止中です。

人生100才時代は変身資産について考えたいと思います。

変身資産とは、変化に応じて自分を変えていく力の事をいいます。人生100年時代を楽しむカギとなると言われています。人生100年時代⑤に特集しました。

カリフラワーは和名<ハナヤサイ>ブロッコリーは<ミドリハナヤサイ>だそうです。初めてカリフラワーを食べた時は、ハナヤサイと言って食べたような気がします。②カリフラワーの花弁は退化して確認できません。よく見ると雄しべや雌しべらしきものが見えますが、変形してしまっています。

冬野菜は、冬の寒さから身を守るようにぎゅっと固まっているものが多くあります。ハッピーート大崎も一つの塊となり、がっちりとスクラムを組みながら活動する1年にしていきたいと思います。人を元気にしてくれる「大崎の食べ物」を楽しみながら仲間と共に活動したいと思っています。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)

答え①ブロッコリー ②オレンジカリフラワー ③ ロマネスク

新型コロナ感染症発生から2年たちました。
子どものたより場事業まとめの会が終わって数日後、コロナ感染症のため緊急事態宣言から人と人との交流や会食等が制限されています。
これまで当会は、市民の方々と共に「食べる事の幸せ・楽しさを考える会」として活動してきました。
その中で、吉野作造記念館ラウンジで、ボランティアの方々のご好意によって事業を進めてきた経緯があります。
市民の方々と共に歩むために様々な事業を行ってきましたが、このコロナ禍でお休みを余儀なくされました。令和4年新年にあたり先生方から新年の抱負をいただきました。新型コロナ感染症が収束すれば新年度からラウンジ活動を開始できるようにしたいと思います。

新年の抱負



あけましておめでとうございます。

短歌教室 講師 佐藤 実佐子 氏

一昨年来の新型コロナウイルス感染症の拡大で心が落ちつかない生活が続き本当に大変でしたね。
そんな中で、改めて実感したのが、自分自身の健康はもちろん、なかなか会えない家族や友人に対して「元気しているのだろうか？」と大切な方への連絡が以前よりマメになりました。
私は、短歌講師として、担当する支苑の会員さんの事が気になりスマホ利用で、「愛の一声」と思い連絡を取らせていただきお互いの生の声を聞くことで、ホットすることが多々あり、その折に「短歌作りに励んでいるとお聞きすると、とてもうれしく思いました。
私は、四年程前から、ハッピート大崎の活動の一つとして、短歌教室のお手伝いをさせていただいております。コロナの影響で、現在はお休みですが、参加されていた会員さんから「まだでしょうか」と問い合わせがあると、一日も早い再開を願うこの頃です。
今年は、皆様にとって、より良い一年になりますようご祈念申し上げます。

明けましておめでとうございます。

絵手紙教室 代表 石垣 しづゑ 氏

先生方におかれましてはどの様にお過ごしでしたか？案じておりました。
未曾有の東日本の震災を乗り越えて、やっと落ち着きを取り戻した矢先、今度は全世界を震撼させる未知なるコロナが流行しました。神は何処まで私達に試練を与えるのでしょうか。その間、私自身も絵手紙教室、地域の老人会、公民館事業の活動を停止と余儀なくしました。自粛中は、テレビ、新聞等から情報収集、小物縫い、マスクの時はサラシ、ゴム紐が無く手拭いやストッキングを再利用して作成しました。トイレトペーパーは店の棚から消え、何軒も梯子した事も今では良い思い出です。
現在はワクチン接種のお蔭で緊急事態も解除され老人会も十一月より百歳体操も開始し、又公民館では軽い運動、ゲーム、指を使った脳トレも開始しております。収束後はラウンジの参加と野外活動、そして、経済対策にも貢献したいと思っております。再会を楽しみにしています。



新年あけましておめでとうございます。

臨床美術 臨床美術士 村田 政雄 氏

ここ数年のコロナ禍により全国の臨床美術士もワークショップの中止等余儀なくされました。その間、リモートや郵送により仲間同士励まし合い筆は止めない姿勢でおりました。
終息後は、気楽にカラフルなオイルパステルや絵具で、赤、橙、緑、青、藍、紫で思い切り七色の虹をみんなで作って描いてみませんか。楽しく笑いながら。絵や物を作ることで右脳が活発化します。楽しく集中することで子どもたちは感性・創造性が豊かになり、社会人はストレスケア、高齢者は認知症予防などコミュニケーションの向上にも効果があります。
尊敬する恩師が言いました。臨床美術士が単に絵を教えるのではなく、参加者の方の自由な表現や個性的な作品は、世界にたった一つの作品であり、今を楽しんで作成していただけることが一番であること。初めての方、経験のある方も今年も一緒に楽しみましょう。



私の近況報告

子どもの遊び場「楽しく遊んで科学する」 担当 千島博司 氏

コロナ禍ですので人（子供たち）との接触は避けていますが、自然に親しみ、自然を愛し、自然から学んでいます。かつて子育ての時代には、山や海へよく出かけましたが、最近はおっぴら身近な自然の観察です。フィールドは江合川の堤防及び河川敷。江合大橋の東側には中洲があって、ここには羽を折った白鳥が、天敵を逃れ、毎年十数羽越冬ならぬ越夏しております。また、中洲と江合大橋の間の広い河川敷には、5月の連休頃からサギ類と鶺鴒がコロニーを形成し子育てをします。8月頃の巣立ちまで、抱卵から始まり雛の成長する様子を観察することが出来ます。サギと言えばシラサギが一般的ですが、ゴイサギも見られます。ゴイサギの雛は恐竜のようにも見えとても可愛いです。冬には冬鳥のカモ類をたくさん種類見ることが出来ます。オナガガモ、コガモ、マガモ、ホシハジロ、ヒドリガモ、スズガモ、キンクロハジロなどなど。春先には珍しいミコアイサも。多くのカモ類は潜れずに、水面に顔を入れ逆立ちして水草を食べますが、潜って魚を取るのがミコアイサです。

身近に、多様な自然を見ることが出来ます。散策には双眼鏡があると良いですね。また、ズーム付きのデジタルカメラもあると良いでしょう。後で図鑑を調べるのも楽しいものです。

子ども教室の再開を楽しみにしております。

自然から学ぶ「サギの子育て」



ゴイサギの親鳥と幼鳥



シラサギの親鳥と幼鳥

<参考>

◆事業実績(令和2年1月まで)

年度	こどものたより場 (料理教室)		絵手紙		ハンドメイド サロン		臨床美術		短歌		作って遊ぼう		宿題かたづけ隊		百歳体操		合計	
	回	人数	回	人数	回	人数	回	人数	回	人数	回	人数	回	人数	回	人数	回	人数
2017			6	72	12	145									48	465	66	682
2018	10	158	5	30	11	84					11	32	0	0	48	500	85	804
2019	12	296	5	33	10	100	3	12	11	62	19	149	8	18	43	404	111	1074
合計	22	454	16	135	33	329	3	12	11	62	30	181	8	18	139	1369	262	2560

事業所紹介

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 鹿島台支所



大崎市社会福祉協議会は「住み慣れた地域で、誰もが安心して暮らし続けることの出来る地域社会づくり」と「地域における自立した生活を支援すること」を目標としています。行政機関や各種団体、学校、各行政区、そして地域住民の皆さんと連携を図りながらより良い地域づくりに取り組んでいます。

今回は鹿島台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、

- ・鹿島台居宅介護支援事業所
- ・鹿島台デイサービスセンターゆうゆう館
- ・認知症グループホーム和楽路
- ・鹿島台大迫デイサービスセンター

障がい福祉サービス事業として、

- ・生活介護事業所「元気」
- ・共同生活援助事業所ケアホーム「あじさい」
- ・大崎東部相談支援事業所
- ・短期入所事業所「元気」

○鹿島台支所は介護福祉サービス事業の他、障がい福祉サービス事業を多く展開しています。住み慣れた地域で長く暮らすことができるよう幅広いニーズに応え、生活の支援を行っています。

地域福祉事業として、

- ・ひとり暮らし高齢者のつどい「茶友会」（見守りネットワーク事業）
- ・図書への贈り物事業（子育て支援事業）
- ・ボランティア養成研修（ボランティア活動推進事業）
- ・福祉出前講座事業（小地域福祉活動支援事業）など

○昨年度から「すみよい地域づくり連携事業」として各行政区で行われている地域福祉事業（訪問活動、交流会、防災訓練など）や鹿島台地域で活躍する団体の事業へ取材に赴く活動をしています。社協と地域のやり取りを増やして顔をつなぐことで、社協事業のご理解をいただくと共に、地域からの相談に応じやすい環境をつくること、有事の際の連携を取りやすくすることを目的としています。

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）
- ・地域介護予防支援事業（高齢者の集い）
- ・会食サービス事業

ハッピー大崎さんには、いきいきクラブ、高齢者の集いで大変お世話になっております。健康を維持するためのアドバイス、食べることの大切さ・楽しさを沢山教えていただいています。栄養教室では旬の食材やおすすめの調理法も教えていただき、「今度作ってみよう!」「これよく作っていたな～」と様々な感想を伺います。ぜひ今後ともご指導いただきたいと思いますのでよろしくお願いいたします。



リレー投稿 食の思い出

大崎市社会福祉協議会 鹿島台支所
いきいきクラブ担当 佐々木 ルミ 氏



私が子どもの頃、母は家庭用の餅つき機を使って餅を作っていました。暮れも押し迫ると餅つき機で餅をつき、お正月の食卓に出るのは必ず、雑煮と納豆餅。鶏肉のだしが利いた醤油汁に、とろんとした餅が入ったおふくろの味です。納豆餅は父の好きな定番メニュー。焼き餅をお湯にくぐらせ、よく練った納豆に和えます。朝食から餅をたくさん食べて、お腹がはちきれそうな思いをよくしたものです。余った餅を薄くスライスして揚げたかき餅も定番で、揚げたてのかき餅がテーブルに出されるとサクサク感がとてもたまらなく、子ども心に大喜びでした。

朝起きてみんなと顔を合わせれば「あけましておめでとう」とあいさつをする元旦。この時期になると子どもの頃の思い出がふと思い出されます。そういうお正月の思い出を残してくれた父と母に感謝です。

リレー投稿 私のセレブな時間

大崎市社会福祉協議会 鹿島台支所
いきいきクラブ担当 狩野 彩香 氏

私のセレブな時間は、お気に入りのラーメン屋さんに行くことです。普段は自炊をしていますが、「たまには贅沢してもいいよね！」ということで月に1回のペースで夫と一緒に食べに行っています。野菜味噌ラーメンとチャーシュー味噌ラーメンをそれぞれ注文し、トッピングの野菜炒めとチャーシューを半分こして食べるのが定番です。最近ハマっているのが残ったスープにご飯を少し入れて食べることに！最後まで美味しく食べられてとても満足できます。

コロナの感染状況も落ち着いてきているので、また色んなものを食べに出掛けて「セレブな時間」を増やして行きたいな、と思っています。



鹿島台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

イオン鹿島台地内の一角で「いきいきクラブ」は行われています。室内の装飾を見ると、この場所での開催の年輪を刻んでいるかのように年々充実していることを感じています。

鹿島台のいきいきクラブの皆さんはとても積極的（前向き）です。「健康診断の結果を持ってきて相談をする人」「‘人參の花’の実物を持ってきたと話かけてくれる人」「旬の野菜の食べ方を知りたいと発言してくれる人」「口の渇きについて質問する人」「自分の年齢を書くのが恥ずかしいと言う人（年齢92歳）」「いきいきクラブに参加するようになって元気になったの。楽しいですと話す人」等…参加者ひとりひとりが「いきいきクラブ」を楽しまれていることを感じます。

ふと、ある時、皆さんの首にかけられた名札の裏側に「今年の目標」が書かれていることに気がつきました。雪が溶けると春はすぐやってきます。メンバーお一人お一人に寄り添うスタッフと一緒に、皆さんの「今年の目標」が達成（実現）されるよう私共も、寄り添い見守り励ましていきたいと思っています。

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 菅原 美代子 氏

・〇〇 寒さが育む加工品 〇〇・



お正月も七草を過ぎると一年で一番寒さが厳しくなる二十四節季の寒に入ります。

♪猫も炬燵で丸くなる♪ と歌にもある様に、暖かい所から離れたくない時期ですが、この寒さを生かして今でも生業として受け継がれている加工品や保存食がたくさん作られてきました。

身近なものですぐ浮かんでくるのが日本酒。そして岩出山の凍み豆腐でしょう。他に昼夜の寒暖差を利用した凍み大根や凍み餅。冷たい水（寒水）を利用して晒した米粉やそば粉の寒搗粉、漬物等々。

その中でも、凍み大根は竹串を通したところの穴がまるで体の真ん中のへその様に見えるのでへそ大根と名付けられ、保存食として珍重されてきました。フワフワと軟らかい肉厚の大根は肉、魚、野菜、昆布等々どんな素材とも相性が良く、味が良く浸みこむので、農村部では、春の農作業時の煮物には欠かせないものでした。

大地の恵みを楽しむ献立

へそ大根（凍み大根）

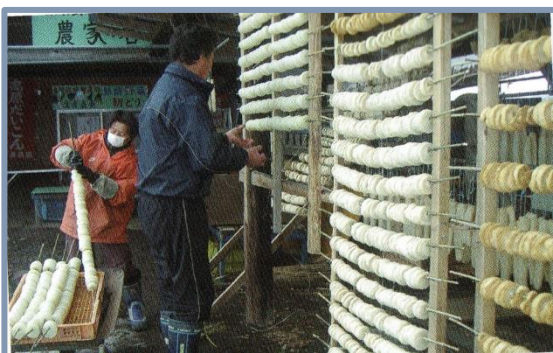
材料

- 大根（青首大根が適）・・・2本
- 細い竹串（約50cm長さ）・・・2本（菜箸可）
- ビニール紐（約100cm長さ）・・・2本



作り方

- ① 大根は表面をよく洗ったらすぐに皮をむき、2～3センチの輪切りにする。
 - ② ①を沸騰した湯で30分位茹で、箸が通るくらいの軟らかさになったら、ざるに上げて水けを切る。
 - ③ ②の大根の真ん中を竹の串に数個通し、雨の当たらない風通しの良い所に下げて干す。
 - ④ このまま干し続けることで大根は凍ったり解けたりを繰り返し、1か月ほどでカラカラに乾燥する。
 - ⑤ 完干したら竹串からはずし、湿けらないように缶やポリ袋に入れて保存する。
- *食べ方 少し歯ごたえが残るくらいに水で戻し、戻し汁も利用して煮物に適。



※大根を茹でてから水にさらす方法もあります。色は白くなるのですが、風味が抜けてしまうので1時間程度にすると良いです。

※生大根と比べて凍み大根の重さは20分の1以下になります。料理するときは少し歯ごたえが残るくらいに水で戻し、戻し汁も利用すると良いでしょう。

※凍み大根作りには、肉質が緻密で柔らかく甘みのある青首系が適しているとされます。仙南地方の丸森町筆甫のへそ大根や加美町小野田薬菜地区の割り干し大根は代表的なものです。

人生 100 年時代⑤変身資産について考える



ある理事さんから、人生 100 年時代はどう自分らしく変われるかが課題〈変身資産〉の話題が出された。

変身資産？変身資産とは、変化に応じて自分を変えていく力のことだそうです。

いろいろ考えてみると、様々な方々の事を思い出しました。被災者支援事業等様々な方と接することにより、その場その場で対応のできる方々にお会いしたことが思い出されました。Aさんは「家族が病気がちなのは、しっかり食事をしないからではないかと三食の食事をしっかり作る事にしたら、家族が病気にならなくなった。食事は組み合わせて食べる事が大切であるという事に行きついた。」と健康相談の際に話してくれた。Bさんは、生活習慣病としての心臓病で一命を取り止め、企業戦士として働いていた状況を考え、加美町に開校した国立音楽院の1回生として入学し、音楽を学び、また、臨床美術を学びながら自分磨きをしている。昨年末に合同写真展の中でも構図や色合い等素敵だった。そしてハッピーート大崎等でボランティア活動をされている。100歳体操の方々は、自分らしくを課題に生活しています。Cさんは、80歳近くなってからピアノ教室に通い、Dさんは、ラウンジ前の花壇の剪定と管理は任せて欲しいと言っていた。Eさんはハッピーロマンの会の代表として参加しています。時々のお仕事を楽しみにしている方もいます。

その中でも、当会監事であり、岩手県一関市で弁護士をしている千田先生のいつも言っている；提唱している事ではないかと頭に浮かんできました。千田先生は、いつも「人生は、今の一瞬を、まわりの人といっしょに、楽しみ尽くすのみです。」と表現されています。（たくさんの書籍は、吉野作造記念館ラウンジに寄贈されてあります）その時々、まわりの方々と楽しみを共有しながら、弁護士として、地域のオピニオンリーダーとして、患者の代表として発言されています。

仕事も含めて、自分の体験を宝物に、自分に何ができるかを考え、まわりの方々と共に楽しみを共有する。まさに、吉野作造記念館ラウンジに集う方々の事です。90歳を越えながら、他の方々と活動することにより自分の考えを見直し、どう暮らしたら良いのかを考えて、訂正しながら前向きに暮らす方々の事です。

「人生 100 年時代」という言葉は、2016年に出版されて世界的に大ベストセラーになった『LIFE SHIFT（ライフ・シフト）—100年時代の人生戦略』（リンダ・グラットン、アンドリュー・スコット著、池村千秋訳／東洋経済新報社）から生まれました。

これまでの人生は0～20歳の教育期、20～60歳の仕事期、60～80歳の引退期の3ステージだったものが、平均寿命が100歳となることで、人生の多様化が始まる事になります。

リンダ・グラットン氏は、今までは「教育」を受け、フルタイムで「勤労」し、「引退」生活を送る3ステージだったものが、マルチステージになっていくと記しています。日本においても、今は「勤労」のステージでも「副業」や「起業」をしたり、働きながら大学院に行く「学び直し」をしたり、それぞれが入れ子になって複層化しています。



出典：ライフシフト・ジャパン研修資料「ライフシフトの法則」から

三菱電機や東芝、みずほ銀行など大企業で、昨年は不祥事が相次ぎました。各社の調査報告書から見てくるのは「もの言えぬ閉鎖的な組織」と言われているようです。取締役会がうまく機能しないなどチェック体制の弱さも指摘されています。

私の周りにいる方々が私の先生です。様々な社会の中で、まわりの方々と共に楽しく暮らす事ができる事が、これからの私たちの生活を豊かにしてくれるのではないかと思います毎日です。（千島優子）

今月の一句（いなべんの哲学）

弱くなり 鈍くなったら それなりに
それに合った 楽しみ探す



令和3年9月1日 青空浮世乃捨（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「^{まとはずれ}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を紹介します。

年寄になって、より人生を楽しめる者は、強い者でも、金のある者でも、賢い者でもありません。

弱くなったり、鈍くなったり、金がなくなったり、病気となったり、入院したりと、辛い目にあう度に、これを楽しんでやろうと、変化を楽しむことのできる者こそ、変化に順応し、人生を楽しむことができる者なのです。

年寄は、体力が弱くなり、感性が鈍くなることは避けられません。この弱くなったこと、鈍くなったことを、楽しむ材料としなければならないのです。

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 講座室 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
1月14日（金）	自分の生き方を考える<>	保健師
2月18日（金）	遺言・相続・法律について	公証役場 公証人
3月11日（金）	大崎市の介護保険・福祉サービス②	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。

マスク着用のうえご参加ください。体温が高い方のご参加はご遠慮ください。

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

今号では、新型コロナウイルス感染症の拡大によって休止していたラウンジ活用事業に携わっている方々に新年の抱負を語っていただきました。

新しい年こそ、ラウンジ事業においても地域活動においても賑わいが戻り、福を呼んでくれることを願いたいものです。発行にあたりご協力を頂きました関係者の皆様方に厚く御礼を申しあげます。
（広報委員 木村・千葉・岩崎（望）・千島）