

～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41号



Happyeat

ハッピーート通信

発行日：令和2年10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

## 地に足の着いた活動をしたい： 雑草と言う名の草はない

### 野菜の花シリーズ第27弾「野菜の花です。何の花でしょう」

☆☆ 野菜の花を見てほしい、外に出るきっかけとしてほしい。そんな思いから始まった野菜の花シリーズも27回目になりました ☆☆



①



②



③

コロナ禍で寝たきりとなった母の介護のため、私の実家暮らしも6か月目に入ります。母は、食事量を増やし、たんぱく質を十分に食べ、リハビリに励み、歯科受診から口腔ケアもするようになり少しずつ元気になってシルバーカーを使いながら畑にも行くようになっています。

今年の夏は、母が寝たきりになる前に植えてもらったジャガイモやナスにキュウリそしてミニトマト・さやいんげんの収穫のために、畑に行くことが多くありました。畑は草丈の高い草がすぐに元気に伸びて、歩くところも無いくらいでした。母の友達のKさんからナスの植え方・仕立て方・茎を支柱に結び付ける方法・・・一つずつ丁寧に教えていただきました。

草取りの方法は、私は一本ずつ抜いてはごみ袋に入れていました。Kさんは、鍬を使い・鎌を使いあつという間に歩けるようにしてくれました。技術と工夫が見事でした。夜明けとともに起き、草取りをしてもなかなか進まず、日中は居眠りが出してしまうほどだったのに・・・です。

草取りといったら、中学校の全校清掃を思い出しました。小高い丘の上であり、坂上田村麻呂伝説が残る地域の中学校です。全校生徒500人程で、軍手も手袋もなく鎌やかっつあを使い素手で取ったように記憶しています。みんなで取る草と集まった草の山が印象的でした。その草々が私の植物の基準になっています。イナゴ取り・草取り・机の改修等奉仕作業は私にとって楽しい時間でした。高校生になったときに、生産調整で休耕田が始まった時で、生物の先生の「これから生態系が変わっていくだろう」という言葉が印象的でした。

実家の畑の雑草は、その頃見た草はほとんどなく、タンポポやセイタカアワダチソウと同じ、外来種であろうと思った。在来種であるタデは虫に食べられてレース状になっていて、在来種の買戻でした。たくましく、根っこを張り、茎の節からは根を出し細い茎を支えにしなから大きく伸びる**メヒシバ**を抜くとその下には、**オッタチカタバミ**が、そと根を張り黄色の花を咲かせています。時として鞘状の実をつけています。弱々しうに見えますが、あつという間に根から種からそこら辺りを侵食していきます。1954年軽井沢で採集され、欧州原産、分布は関東以西とある**ゼニバアオイ**。南アメリカ原産の**オニノゲシ**。欧州原産の**スズメノカタビラ**も多くありました。

最近スマホアプリで検索して名前を見つけては楽しんでいます。植物には全て名前がある事を確認しています。ちなみに外来種と思っていたメヒシバは在来種でした。ハッピーート大崎もメンバーやボランティアの方々、そして吉野作造記念館ラウンジに集う方々、自分も含めて、おひとり、おひとりが雑草のようにたくましく、元気になる活動をしていきたいと思っています。

数年前から自然に生えてくる数珠の実が今年は沢山採れそうです。近くの方々からの予約はありますが、欲しい方はご連絡ください。



ゼニバアオイ



オッタチカタバミ



メヒシバ



オニノゲシ



スズメノカタビラ

新米の季節です。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 ごぼう ② おかわかめ ③ 食用菊(もってのほか)



(大崎市の花)

## ①高齢者の生きがいと健康づくり事業(いきいきクラブ)

「教室が始まるのを、待っていたの。始まって嬉しい」「みんなに会いたかったよお」などの受講生からの声が会場内から聞かれ笑顔あふれる教室の始まりとなりました。

事業が休止していた4月から6月には「いきいきクラブ通信」や「健康いきいき日記」の記入などによって、様々な情報の発信や望ましい健康習慣が維持できるような働きかけを行ってきました。

そして7月からは、新しい生活様式に基づいた感染対策に留意し、自分らしく、満足した生活を送ることが出来るようになるため「**栄養**」「**口腔**」「**運動**」の3つの教室を開催しています。

今年度は、大崎市内10地区で113名の方が登録をされています。

テーマ「いつまでも、生き生きと、住み慣れた大崎市でくらしましょう！」



### 栄養教室テーマ

#### 3食食べて 今日も明日も元気

低栄養の予防を中心に口から食べることの大切さやコロナ感染対策についても学んでいます。



### 口腔教室テーマ

#### おいしく食べて 健康長寿

オーラルフレイル・唾液の働き・誤嚥性肺炎等について学び、早口言葉や健口体操や唾液腺マッサージの実技も行っています。



### 運動教室テーマ

#### いつまでも自分の足で歩こう！

柔軟体操・筋力アップ体操・身体を動かしながらの脳トレ・体力測定も行っています。



新型コロナウイルスの蔓延によって、本事業が3月から6月まで事業が休止している間に受講生に変化が見られ、2月の教室後退会した人が3割であり、そのうち7割が介護保険利用者となっていました。外出の機会が減り、人と人との繋がりが減ったことなど様々な要因が考えられますが、自立した体の状態を維持し、社会参加の機会を持つことで、大崎市がめざす「いつまでも、生き生きと、住み慣れた大崎市で暮らしましょう！」の実現に向けて、今後も働きかけを行っていきたいと思っています。いつまでもみんなの元気な笑顔を見たいから。(事業担当 木村 まき子)

### 見つけました！新型コロナ対策

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) に負けない！



東京大学高齢社会総合研究機構 ホームページより

## ②いきいき百歳体操:ハッピーロマンの会

令和2年3月から新型コロナウイルス感染対策として、活動を休止してきました。

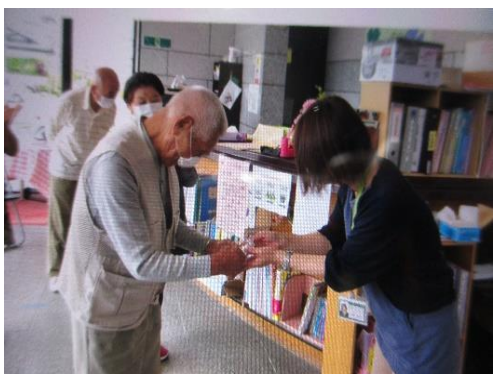
大崎市のご指導により、「新しい生活様式」に基づき、検温や手指の消毒、ソーシャルディスタンス、会場の換気等に配慮して、7月から再開しました。参加者が多い時は、吉野作造記念館のご協力をいただき、ラウンジより広い場所として研修室を利用させていただいています。

平成29年2月にスタートしたラウンジでの百歳体操は、「ハッピーロマン会」と名付けられ、現在も毎週金曜日平均12名の参加で活動しています。

7月19日にはセントラルスポーツから健康運動指導士の方においでいただき、体力測定を実施しました。また、改めて100歳体操のひとつひとつの動きを学び直し、筋力維持と筋力アップを目指しています。お休みの間の心のケアをうめるかのように、会員の皆さんは楽しく、和やかに参加しています。

また、大崎市高齢介護課から3年間継続したことに対し「表彰状」をいただきました。「もう3年も経ったかしら？」と、思いもよらない励ましの「表彰状」と「盾」に皆さんは‘にっこり’の一コマでした。

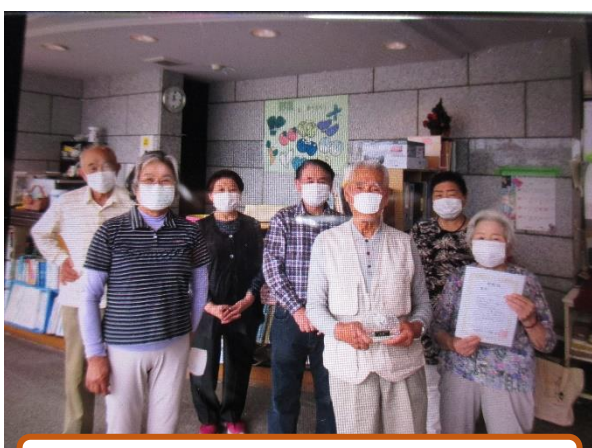
8月9日暑い日が続きましたが、皆マスク着用しながら続けています。  
新会員も入会しましたよ。



高齢介護課の担当から盾を受け取る代表



表彰状と盾



和やかなシャッターチャンス



100歳体操のひとつひとつの動きを確認しました

「銀賞」表彰状と盾をいただきました

(事業担当 高橋 孝子)

## 施設紹介

〔穏やかな時を提供する施設を目指します〕



いやしの杜 施設管理者 須田 栄子 氏



株式会社 福祉の杜「デイサービス/有料老人ホーム いやしの杜」の紹介をさせていただきます。

「デイサービス/有料老人ホーム いやしの杜」は株式会社 福祉の杜の3番目に開設された施設で、JR鹿島台駅のすぐそばにあります。「デイサービス/有料老人ホーム いやしの杜」の目標は〔穏やかな時を提供する施設を目指します〕です。利用者の皆様が穏やかに過ごし笑顔が絶えない施設を利用させていただきたい、と職員一同で考えてケアに努めております。

生活リハビリとして上下肢運動のできるマシンや全身マッサージできるウォーターベッドや足のマッサージができるメドマーがあり通所用のデイルームと入所されている利用者様用のデイルームがあります。

NPO 法人ハッピーート大崎さんには、季節に合った献立を考えていただき利用者様方は「美味しいね」と笑顔で食事をされております。

その他レクリエーションでは「フルーツ寒天」「タコ焼きパーティー」「白玉だんご」など利用者様にお手伝いをお願いし {一緒に作る} という気持ちをもっていただき参加されております。



美味しい昼食



美味しい昼食



フルーツ寒天



タコ焼きパーティー



## いやしの杜を担当して



ハッピーート大崎 管理栄養士 伊藤 恵子

平成30年7月から、いやしの杜の担当者として、献立の提供を通じ、衛生教育・調理全般について一緒に学んできました。月に1回の給食運営会議の施設長さんのご挨拶は、必ず「調理員の皆さん、美味しい給食をいつもありがとうございます」で始まります。とてもステキな言葉です。また、事務局の大友さんを中心に、調理員の方々は、献立の見直しや検討を何度も行って、入所者の皆さんに合った給食を提供する努力をしていることに感心させられます。

季節感を大切に、野菜の切り方・盛り付け・誤嚥予防の工夫等、限られた条件の中で皆で工夫され取り組んでいます。スタッフの皆さんは、コロナ禍の中、「安全な美味しい食事・楽しい食事時間の供」を目指しております。これからも入所者の皆さんの期待に応えられるように頑張りたいと思います。

## リレー投稿 食の思い出



### ～おじいちゃんのご飯～

いやしの杜副管理者 久本 亜紀 氏

私の母は体が弱く、物心つく前からほとんどの時間を病院で過ごしていました。母と一緒に過ごした時間といえば、時々病院へ行きベッド上でわずかな時間を一緒に過ごし、帰り際には売店でお菓子等を買ってもらい<さよなら>するのが嫌で駄々をこね、父母をよく困らせた記憶しか残っていません。

周りには「寂しくなかったの?」とよく言われましたが、そんな生活が当たり前だと思っていました。そんな我が家では、家事を担っていたのはおじいちゃんでした。

おじいちゃんの趣味は家庭菜園で、季節の野菜をたくさん作っており、とれたての野菜で家族のためにお父さんの帰宅時間に合わせ夕食を作るのです。

子供のころは和食中心の料理で飽き飽き。なんで洋食がでないのか?と不満に思うこともありましたが、今になって思えば毎日献立を考え、栄養のバランスも良いものばかりだったなあ～と感謝の気持ちが沸き上がってきます。

おじいちゃんの大変さも身に染みる今日この頃なのでした・・・。



## リレー投稿 私のセブな時間

### 「ホッとできる時間」

いやしの杜 生活相談員 佐藤 由美 氏

昨年10月、台風19号の水害の影響で自宅も被害を受け1ヶ月余り小学校の体育館で避難所生活となり、その後、自宅の工事が済むまでアパート暮らしをする事になりました。

一夜にして、これまでの生活が一変し「これからどうしたらいいんだろう…」と不安でいっぱいになりましたが、職場の同僚や知人など沢山の方からの励ましと応援を頂き、早く元の生活が取り戻せるよう頑張らなければと奮起する毎日です。

子供達も社会人となり、それぞれの時間を過ごす事が多くなり、家族の団らんと言えるものは少なくなりましたが、無事にその日を終えて帰宅し家族がそろって食卓を囲める時間が、「ああ今日もみんな無事に過ごせたなあ…」と安堵し、つかの間の「ホッとできる時間」になっています。



月刊公衆衛生情報とは最新の情報を盛り込んである全国の保健所や県・市町村・大学等で読まれている月刊誌です。



■シリーズ タイトル **市町村活動自画自賛**

■シリーズ 趣旨 市町村または関連事業主が住民の健康増進、保健、福祉の向上を目的として取り組んだ優良事例を他自治体、または関係協力団体の参考となるよう、カラー写真、図表を彩りよく配置しわかりやすく紹介。失敗から成功までの経緯など読者が“なるほど”そんな取り組み方もあるのかと思う誌面づくりにしたいと考えています。

■執筆いただきたいテーマ

**自分らしく生ききるため「口から食べて寝たきりにならない」を応援する活動**  
**第8回健康寿命をのばそう！アワード団体部門 厚生労働省老健局長優良賞受賞テーマ**  
**大崎市での活動経緯、成果、利用者の声、課題をご紹介いただきたいと考えております。**

■原稿分量

- ・ 3,300 文字程度
- ・ 図・表・写真6~8 点程度 (A4 判4 ページ相当)

書面の関係で今回は、「はじめに」と「背景」「まとめと今後の展開方針」を掲載します。

題名 **自分らしく生ききるため「口から食べて寝たきりにならない」を応援する活動**  
**第8回健康寿命をのばそう！アワード団体部門 厚生労働省老健局長優良賞受賞**

【はじめに】

「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2010年2月NPO法人を立ち上げ、食材豊富な宮城県大崎地方で活動を開始いたしました。お会いする方々が「食と健康」について考え、一緒に食事を作り、食べる事により、自らの生き方を考えるきっかけ作りを行っています。

【背景】

病院や在宅診療所・介護施設・行政での勤務経験から、疾病予防の大切さ、健康寿命の延伸の必要性を感じていました。また、訪問等でお会いした末期がん患者は、少しでも何かを食べる事で、本人と家族の満足度は上がる事がわかりました。人間が生きていく上で大切な食事ではありますが、人生の締めくくりとしての満足感を与えてくれるものでもありました。

東日本大震災後の応急仮設住宅では、宮城県健康支援事業（栄養相談会）の補助金を受け、石巻市・南三陸町・気仙沼市で事業を実施しました。「健康と食」について自ら考え、一緒に食事を作り、食べる事により、短期間で復興に向けて立ち上がる姿を見る事ができました。

地域の中では、多職種連携により、活動しています。医師・歯科医師・看護師・薬剤師・リハ職・ケアマネジャー・歯科衛生士・保育士等たくさんの方々との学びやつながりにより栄養サポートの実践団体として活動をしています。

【まとめと今後の展開方針】

新型コロナ禍中にあり、「みんなで食べることができない。」「みんなで話すことができない。」「3密にならない。」新しい生活様式が求められています。状況が刻々と変化する中、小さなNPO法人ではありますが、大崎市の高齢者が楽しみを持ちながら満足した生活をする。人生100年時代、どうしたら健康寿命を延ばすことができるか、そして地域の方々が高齢者を生かせる地域づくりを考えて活動していきたいと思っています。

(担当 千島 優子)





### 秋はやっぱり「はらこめし」



かつては、宮城県内大小の河川に、秋になるとサケが産卵のため遡上してくるので、大きな木桶に塩漬けし、塩引き（新巻鮭）にした。はらこも塩漬けにして、かめに貯蔵しておき、正月の雑煮の上盛りのほか、大根なますや熱いご飯に乗せたりした。地方によっては味噌汁に入れるなど、素朴で手間をかけない食べ方が一般的だった。

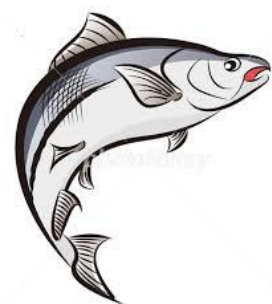
はらこめしは、藩主・伊達政宗が貞山運河工事の視察を行った際に亘理・荒浜の漁師が献上したのが始まりと伝えられている。

現代では、養殖鮭とはらこが手頃な価格で店頭にあります。

秋サケとはらこたっぷりの「はらこめし」は、みやぎの秋一番の御馳走です。

### 大地の恵みを楽しむ献立

### 「はらこめし」

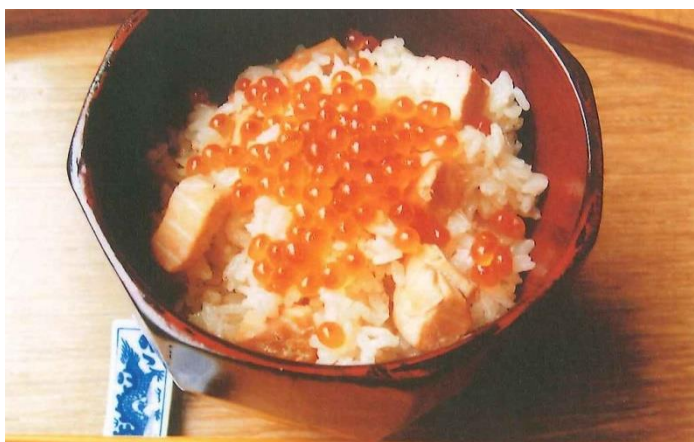


#### 材料（4人分）

米	3カップ
水（サケの煮汁+水）	3と2/3カップ
サケ	200g
はらこ	60g
しょう油	大さじ4強
A 酒	大さじ4強

#### 作り方

- ①サケは皮や骨を除き、二割角に切る。鍋にAの調味料を煮立て、サケの身を入れ、くっつかない様に箸で身を離して煮る。煮えたら身をすくい上げて平たい器に広げ、煮汁と分けておく。
- ②はらこは水洗いし、50～60度の湯の中で静かにほぐす。①の煮汁に入れて火にかけ、軽にかき混ぜ、煮立ち始めたらザルに上げて汁を切る。この時に煮過ぎると、硬く、まずくなるので注意する。
- ③米は洗って、ザルに上げて水を切り、30分位おく。米に分量の水を入れて炊き、①のサケの身をのせて蒸らす。
- ④ご飯をさっくり混ぜて器に盛り、②のはらこをご飯の上に散らす。



（担当 菅原 周子）

## 今日の一句

ありがたや ああありがたや ありがたや



平和にやれた 75年

令和2年7月10日 青空浮世之捨（監事）

「ハッピート通信」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。

昭和20年（1945）年に終戦となり、令和2（2020）年で、丸75年となります。この75年間日本は戦争に巻き込まれることなく、戦争で一人の国民も殺されず、一人の外国人も殺していません。これは最高です。

日本は、明治→大正→昭和20年までの77年間、日清戦争、日露戦争、日中戦争、太平洋戦争と戦争を繰り返しました。アメリカは、終戦後だけでも25回戦争をしています。

75年間の平和があったから、日本は復興し二度の東京オリンピックを迎えるまでになったのです。小生に限って言えば、120冊を超える駄弁本を発行出来たのです。駄弁本の中には、政権批判も少なくありません。こんなことができるのは平和だからです。

この平和は、憲法9条のお蔭なのです。心の底からそう感じるものですから、9条に対する感謝の思いを詠みました。

担当 千葉 岩子

## 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：吉野作造記念館ラウンジ 大崎市古川福沼1-1-3

時間：午前10時～11時30分

	開催日	内容・施設名	講師等
定例教室	10月 9日	優しい介助の仕方	柔道整復師・ケアマネジャー
	11月13日	薬の正しい飲み方・管理について	薬剤師
	12月11日	認知症対応の工夫	認知症対応施設管理者
施設見学	12月 2日	大崎市民病院岩出山分院	事前申し込み必要
移動研修	10月20日	三本木総合支所保健福祉センター研修室	
	10月28日	敷玉地区公民館	
	11月 6日	田尻福祉センター虹の郷	

問い合わせ・申込先 ☎090-8610-8870 特定非営利活動法人ハッピート大崎

## 編集後記

猛暑の夏が過ぎ、いよいよ収穫の秋・芸術の秋そして食欲の秋です。今年も趣味の梅干しづくりをし、梅干しづくりの奥深さと、先人の知恵を感じました。味見ご希望の方はご一報ください。

（先着5名様）今回も原稿をお寄せいただいた皆様に感謝申し上げます。有難うございました。

（広報委員 菅原・木村・千葉・岩崎（望）・千島）