

～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37号

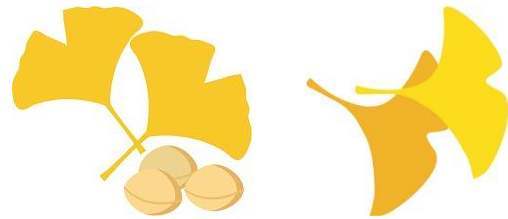
Happyeat



ハッピーート通信

発行日：令和元年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

聞くは一時の恥 聞かぬは一生の恥



野菜の花シリーズ第19弾「野菜の花です。何の花でしょう」



①



数珠玉



②



③

あっという間の45分でした。もったいないお話でしたのでご紹介します。

もうすぐ50歳になるという障害をお持ちの娘さんを持つお母さんにお会いしました。障害2級¹⁾であるが、現在は自立して介護施設で働いて10年になるということです。家にいた時は、自立のために家事はもちろん買い物や生活費の使い方などは娘さんの役割として生活していたようです。ですから、毎日が娘さんにとっての学習の場だったようです。時間はかかったようですが、自分でできることを増やすようにしたと話してくれました。子育てをしながら義父母の介護は合わせて20年以上あり、看取り後、数年後には夫が認知症に罹り、夫の介護を行っている方でした。車の運転をしないので、通院はバスを使っている、家を空けなければならない時は近所の方の応援をいただくという事でした。義父母の世話もしていたので、今の仕事に役立っていると思うということでした。さわやかにこれまでの生活の事を一生懸命話してくれました。通して出てきたことは、周りの方々に助けられたこと、そして聞くは一時の恥・聞かぬは一生の恥；何でも聞くことなのだということでした。

私も気持ち的には、いつも話を聞こうと思っているのですが、いざ自分の事となると「きく・聞く・聴く」ができないのです。自分の思いで「こうかな？こうだろう！」結局何もわからずに不安なままの毎日を過ごしています。ということで、私の今年の最後の課題は「聞くは一時の恥・聞かぬは一生の恥」にしました。

ずーっと気になっていたことがあります。数珠玉とハト麦です。夏から秋にかけて実家の畑には私の背丈ほどのススキのような植物が茫々と生えています。亡くなった父が秋から冬になると固くなった実を集めてきて色分けや形を揃えていました。そして貰い手を見つけては丁寧に磨いた数珠玉を渡していました。いまも茫々と畑のわきで陣取っています。ずいぶん前の話で大崎市内に転作作物としてハト麦が植えられ、そのハト麦は健康に有益であることの記事を新聞で読みました。化粧品にもハト麦入りというのが有ります。実際ハトムギを見たことがなかったので固い数珠玉との関係が分からずいました。今回、ネットで調べたら、ハト麦と数珠玉は似ているのですが、数珠玉が原種でありハトムギは栽培種として作られたもののようです。

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)

ハト麦	数珠玉
モチ性	うるち性
殻がやわらか	殻が固い
茶色で細長・紡鐘型	黒く丸い
1年草	多年草

1) 障害2級とは、必ずしも他人の助けを借りる必要はないが、日常生活は極めて困難で、労働により収入を得ることができない程度のもの

答え:① 数珠玉(はとむぎ) ②クワイ ③ ごま

新規事業

「子どものたより場基金事業」



昨年に続き、「公益社団法人地域創造基金さなぶり」から「子どものたより場事業」の助成をいただくことになりました。一歩進めて学校・地域連携を図る活動にしたいと思っています。また、子どもたちにとってどんな方法でたより場にしたらよいかを子どもたちと一緒に考えたいと思っています。8月から始まっている料理教室では、自分で考え、作る、献立カードを作りました。

- 1.期間：令和元年8月1日～令和2年3月31日
- 2.場所：吉野作造記念館 無料休憩ラウンジ
- 3.対象：小学生を中心とした子ども
- 4.目的

日常的に吉野作造記念館ラウンジが子供たちにとって居心地のいいところとなるように、そして自分の食事が自分で作れるように応援する。

- ①食文化も含めた「食」に関心を持つ子供になる。
- ②自分で食事が作れるようになる。
- ③野菜の栽培体験・収穫の楽しみを味わうことができる。
- ④ボランティア活動の基盤づくりを行う。
- ⑤世代間交流により子供も大人も高齢者もいきいきと暮らせることを互いに学びあう。
- ⑥有識者委員会等を開催することにより、行政や他団体との連携がとれるようになる。
- ⑦子どものたより場を作りたいという人や団体が出てくるような情報の発信を行う。
- ⑧子どものたより場を作りたいという方々への応援をする。

5.実施内容

- ①自分で作る食事の講習会 月2回（土・日曜日・祝祭日の開催）
- ②手作り教室（ハンドメイドサロン）・絵手紙教室・臨床美術・あそびの広場・短歌教室等での活動 各月1～2回
- ③旬を味わう会・野菜の植え付け収穫の実践
- ④毎日：無料休憩ラウンジで傾聴等の活動
- ⑤学習支援：長期休暇中（夏休み・冬休み中） 毎日
- ⑥有識者委員会の開催 3回
- ⑦事業のまとめの会の開催
- ⑧たより場事業に関心がある方の発掘と支援事業：広報や新聞等への依頼
＜作って食べよう自分の食事計画＞



レシピ集の表紙です
料理レシピと使った資料を足していきます



No	開催日	テーマ	実施メニュー等
1	8月25日(日)	楽しく食べる	焼きそば・みそキュウリ・スイカ
2	9月15日(日)	なんでも食べよう	簡単ピザ・かぼちゃスープ他
3	9月23日(月)	料理するときに気をつける事	自分で作ろう「おにぎり」他
4	10月5日(土)	みやぎの伝統食文化①	伝統の「食」を味わう
5	10月14日(月)	早ね 早おき 朝ごはん	まいだけご飯他
6	10月19日(土)	旬をあじわう会	三本木菅原農園
7	11月10日(日)	みやぎの伝統食文化②	伝統の「食」を味わう
8	11月24日(日)	食べたものはどうなるの？	さつまいもご飯・やわらかハンバーグ他
9	12月15日(日)	ゲームをたのしもう	たきこみピラフ他
10	12月22日(日)	みやぎの伝統食文化③	伝統の「食」を味わう
11	1月13日(月)	みやぎの伝統食文化④	伝統の「食」を味わう
12	1月26日(日)	食べ物クイズ	ハンバーガー他
13	2月9日(日)	みやぎの伝統食文化⑤	伝統の「食」を味わう
14	2月22日(土)	まとめの会	講演会・みんなで作ろう「桜もち」お抹茶体験

研修会参加報告

ケアテック・ワン2019

「第1回ケアフード仙台」に参加して

ハッピーート大崎 伊藤 恵子

「第1回ケアフード仙台」は、高齢者向けの「食」に関する専門展で、配食・給食サービスから介護食・治療食・厨房機器・見守りシステムまで「食」に関する商品、サービスを一堂に、約70社が出展しており、大変見ごたえのあるものでした。各社の説明に耳を傾け、実演、試食を楽しみながら2時間ほど、会場を見て歩きました。たくさんの方々の関係者の方々に、会場はいっぱいでした。その中で、私が興味深かったものをいくつか紹介させていただきます。

①高齢者専門の宅配等食事の提供サービスの多様化

利用者の状況に合わせた健康管理のプラン作成の充実、体の栄養はもちろん、毎日をいきいきと過ごしていただくため、お食事だけでなく、楽しみの共有、心のケアまで食を通してサポート。

②AI（人工知能）によるケアプランの作成システムの実証実験の開発

センサーを利用して、温度で計測判別して、高齢者の日常生活を数値でモニタリング。



③いざ！という時にあわてない緊急時食料対策

大地震、洪水、台風など自然災害への備えの大切さと必要性。

そして、当日は「食」の専門セミナーも開催され、「災害時における高齢者の食について」～被災地における栄養相談会の活動を通して～と題して 千島理事長の報告がありました。(P6)

昨今は、健康情報があふれ、日本人の平均寿命は、世界トップクラスです。超高齢社会を迎えた我が国ですが、いつの時代でも変わらないものは、「人と社会のつながり」「食べることの大切さ」を改めて痛感した1日でした。



新聞情報

「日本人の寿命 最高を更新」

河北新報 令和元年7月31日掲載

～女性87.32歳で世界2位・男性81.25歳は3位～

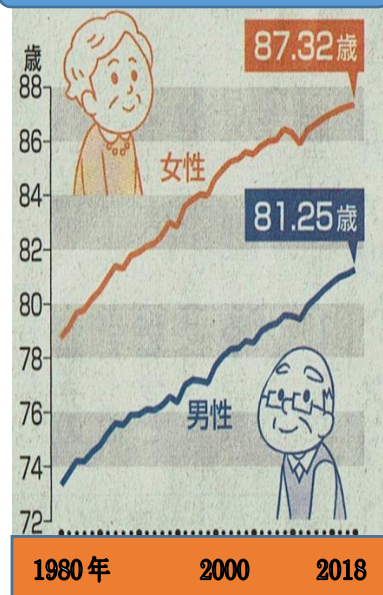
2018年の日本人の平均寿命は、女性が87.32歳、男性が81.25歳となり、ともに過去最高を更新したことが30日、厚生労働省が発表した簡易生命表で分かった。前年に比べ、女性は0.05歳、男性は0.16歳伸び、それぞれ7年連続のプラスとなった。女性は4年連続で世界2位、男性は前年に続き3位だった。

平均寿命は、今後死亡状況が変化しないと仮定し、その年に生まれた0歳児が平均で何歳まで生きられるかを予測する数値。厚労省の担当者は、「女性は脳血管疾患と肺炎による死亡率が、男性はがんによる死亡率が、それぞれ改善したため、寿命が伸びた」としている。

同省は介護を受けたり、寝たきりになったりせずに生活できる「健康寿命」を算出しており、16年は男性72.14歳、女性は74.79歳だった。どれだけ平均寿命に近づけるかも課題となる。

主な国・地域の平均寿命は、女性の1位が香港(87.56歳)で、3位はスペイン(85.73歳)。男性も1位は香港(82.17歳)2位はスイス(81.4歳)だった。同省の試算では、18年に生まれた日本人で75歳まで生きる人の割合は、女性が88.1%、男性は75.6%。90歳までの割合は女性が50.5%で、男性が26.5%だった。18年生まれの人が将来がんや心疾患、脳血管疾患で死亡する確率は女性が計45.52%、男性は計50.06%。前年と比べると、男女死亡率が低下した。

日本人の平均寿命



活動事業所紹介



～今日も明日もおたっしゃに～



有限会社 ケアフリー 社長 佐々木 智徳

当社の運営する「おたっしゃ館」は、加美町と大崎市にあるデイサービス（通所介護施設）です。15年前に加美町の佐々木接骨院から始めた介護施設で、立つ・歩くための訓練、日常生活動作の訓練に力をいれています。

『今日も明日もおたっしゃに』をコンセプトに利用者様が楽しみながらできることを増やして、より楽に生活できるように、また、家族様の介護負担の軽減を目指しています。同時に他のご利用者様や地域のボランティアさんなどに関わり、共に喜び楽しむことで心を豊かにし、体だけでなく心も健康でいられるような施設作りに取り組んでいます。利用者様1人1人、出来る事、やりたい事が様々です。これからの、自宅での生活が少しでも長く続けられるように、目標に向かって日々頑張っている利用者様のお手伝いをさせて頂きたいと思っております。



また大切な食についても、ハッピーート大崎様にご協力を頂き、栄養面はもちろん季節の行事食等も取り入れながら、食べる事の楽しさをみんなで感じています。少し自慢になりますが「家庭的で美味しい」と利用者様から大変喜ばれております。

脳梗塞や骨折で歩く事に悩んでいる方、元気になりたいと思っている方、ぜひ、一度おたっしゃ館に遊びに来て下さい。



おたっしゃ館 外観



昼食です。美味しそう♡



虎舞：いつも元気でおたっしゃで



歩行訓練

機能訓練が充実

おたっしゃ館担当から一言

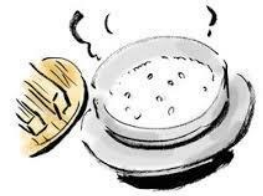
ハッピーート大崎 管理栄養士 伊藤 恵子

月に1回利用者様が食事で困っていないか、栄養状態は良いかを把握するためにおたっしゃ館に行きます。食事の前には、誤嚥性肺炎予防のために早口言葉などの口腔体操をしています。いつもおいしそうなお食事・スタッフの皆様方の声かけが優しいことと、お一人お一人のお声を聴いている様子に感心しています。

飲み物は利用者様の好みに合わせ、温かい物・冷たい物・麦茶や煎茶・番茶など必ずお声をかけて準備してくれます。昼食の時間も1時間たっぷりとり、楽しい会話に花が咲きます。

野外活動も充実していて、伊豆沼の蓮祭り・ブドウ狩り・パレット大崎での星空観測会もありました。また、今年度は利用者様方に「食べることの大切さ」をお話する機会をいただき、熱心に聞いていただきました。

リレー投稿 食の思い出



「かに穴」

有限会社ケアフリー デイサービスおたっしゃ館 早坂 陽子

「ふっくら美味しいかまど炊きのような御飯」とテレビCMで流れているのを耳にします。

私がこの世に生を受けてからも、すでに昭和、平成、令和と3つの時代を経ています。それと同時に御飯の炊き方も、かまど炊きからガス炊飯器、さらに電気炊飯器へとリレー式に変化して、指1本の操作で御飯が炊き上がる時代です。

私の実家では物心がつくまで、まだかまど炊きでした。農家ということもあり、お米も豊富にありました。裏庭から杉の葉を拾い集めて来て、それを火種にぬか（脱穀したもみ殻）で炊いたものでした。「はじめチョロチョロなかパッパ赤子泣いてもふた取るな」という言葉は、私と同年代の方でしたら聞き覚えがあるのではないのでしょうか。私が子供の頃、入院した母の代わりに御飯炊きをしたのは父でした。今までかまどの前に立つ事などなかった父。厳格で短気な父を苦手にしていて私は目を見張りました。お釜の蓋を開けると、父の炊いた御飯は「かに穴」ができていました。ふっくらと米粒が引き立っていました。「かに穴」は美味しく炊けたサインなのです。炊飯時に強い火力で加熱されると、水蒸気の泡が勢いをもって下からお米を押し上げて表面に吹きでます。その時にできる小さな穴が「かに穴」です。

「ちょうど良い機会だからおまえにもかまど炊き御飯を教えてやっから」と言った父。御飯炊きがきっかけで、私と父の間にもほっと一息つける「かに穴」ができました。その父も7回忌を迎えました。今は料理好きの息子と共有できる時間を大切に、たすきを繋げていこうと思っています。



リレー投稿 私のセブな時間

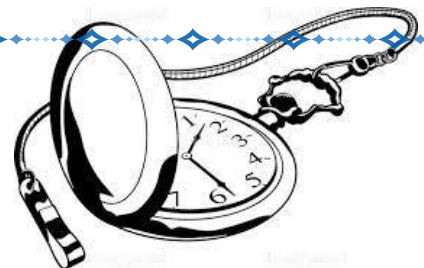
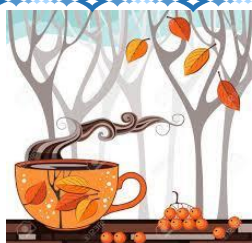
自分のための時間

有限会社ケアフリー デイサービスおたっしゃ館 伊藤 雅子

時間セブという言葉があります。時間セブは金銭的なセブと違い考え方や工夫次第で手に入れることができます。子供が小さかった頃は、子供と一緒に過ごせる時間を作ろうと頑張っていたように思います。ようやく子育ても一段落し、これからは自分のために時間を作ろうと《時間セブ》を目指しています。まず時間を作るために、マイルールも作りました。

例えば食事の準備は空いた時間に・・・。食事の時間に合わせて食事を作る必要はありません。夕食後に次の日の夕食までの準備や常備菜を作り、また煮物を作りながら洗濯物を干したり、お風呂を洗ったり、可能な限り同時進行が基本等々。今年は時間を作り、念願の富士登山にチャレンジする事ができました。その日の為にたくさんの準備が必要で、日常生活の意識も変わり、新しい出会いもありました。

こういった時間こそ私にとってセブな時間だなと感じます。一度しかない人生。何事もあきらめずに前向きに考え人生を楽しんでいこうと思います。家族や周りの人達の協力もあり、時間セブを楽しむ事ができています。感謝です。次はどんなセブな時間が作れるか楽しみです



報告

タイトル：災害時における高齢者の食について～被災地における栄養相談会等の活動を通して～

はじめに

災害はいつ来るかわかりません。東日本大震災を通して分かったことは、体験したことのあることや事前に考えていたことは実行できるが、とっさの行動はこれまでの体験以上のことはできないということであり、事前の準備が重要であった。また、災害は突然であり、亡くなった方だけでなく人は人生最大級のストレスを受けることになります。

1) 災害と栄養

- ・地震や津波でお亡くなりになった方々がたくさんいました。
- ・適切な食べ物がなく、災害関連死もたくさんありました。
- ・東日本大震災では、食べるものがない日が続きました。また、数日前のおにぎりなどの食べ物が配られました。
- ・自分の存在を受け入れられないほどのストレスを抱えています。

2) 東日本大震災の学び

- ・フェイズ 1：緊急救援段階 一般的に数日、東日本大震災では 1 か月以上～避難所での食事調査等
- ・フェイズ 2：避難生活段階 避難所での生活～気仙沼市・加美町での食事提供・食事調査等
- ・フェイズ 3：生活再建段階 仮設住宅での生活～宮城県被災者健康支援事業を受託
- ・フェイズ 4：復興まちおこし段階

3) 災害対策として

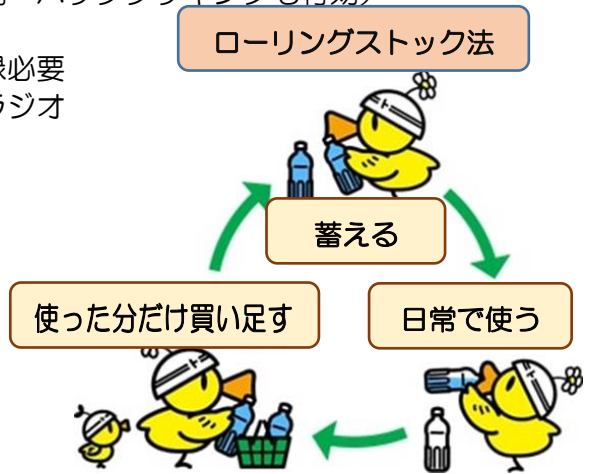
- 1.水：1人1日3ℓ×7日分×家族数（病院では日常的に汲み置き水を使うことで、作業効率が上がったという事例がある）
- 2.食物：日常的に使えるものをストックする（缶詰・レトルト粥・パッククッキングも有効）
- 3.熱源：使えるものを用意（カセットコンロ・石油ストーブ）
- 4.人：防災準備。自由に考える力をつける。準備をする。記録必要
- 5.情報：どんな情報が得られるか調べておく。記録しておく。ラジオ
- 6.連携と依頼：連携対策を考える。行政等に申請する。
- 7.準備がいかに大切か：とっさの対応はできない。

4) まとめ

- ・個人としての準備
- ・集団給食施設としての準備
- ・ストレスケアと食事；食べる事の意義

5) 発表を通して

講演の機会をいただくことで、実体験と様々な団体や病院等で作られたマニュアルを参考にまとめを行うことができました。以前、災害対策の話を介護家族研修会で話す機会がありました。保険証やトイレトペーパー・スリッパ等の入った災害対策リュックサックを持参したら、介護家族の方々から「入院準備もこうすれば慌てない」という答えが返ってきた。まずは準備が必要であることは確かです。どんな形であれ自分なりに準備・考えてみる。毎日・1週間・・・使ってみて不具合を訂正していく。そのような体験から、長期間の保管・災害のためというより、日常の備えが重要になるのではないかと提案をさせていただいた。聞きに来ていただいたおたっしや館の社長様はじめ大崎市役所等たくさんの方々々に感謝いたします。 千島優子



<p>介護施設や病院での災害対策</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ハザードマップの確認 ・自分を守る ・利用者・患者を守る ・周りを見る ・できることを考える ・協力体制をつくる ・やってみる：防災訓練 ・みんなで、評価をする ・再度対策を考える：繰り返しが大事 <p style="text-align: center;">準備</p>	<p>何をどう食べたらいいの？</p> <p>自分の適量を知ることから始まります～食べ過ぎの日常を自覚</p> <table border="1"> <tr> <td> <p>日常</p> <p>主食：ご飯やパン・麺</p> <p>主菜：肉・魚・卵・大豆製品から一つ</p> <p>副菜：旬の野菜を使って</p> <p>副々菜：乾物や野菜の皮を使った一品</p> </td> <td> <p>非常時準備</p> <p>主食：ご飯やパン・麺</p> <p>鍋または袋で炊くご飯又はアルファ米を食べてみる。</p> <p>主菜＋副菜：一緒</p> <p>チーズやゆで卵＋トマト</p> <p>副々菜：ジュース</p> <p>水の確保</p> <p>余った煮物冷凍庫に入れてリサイクル</p> </td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">いつもが大事：準備が大事</p>	<p>日常</p> <p>主食：ご飯やパン・麺</p> <p>主菜：肉・魚・卵・大豆製品から一つ</p> <p>副菜：旬の野菜を使って</p> <p>副々菜：乾物や野菜の皮を使った一品</p>	<p>非常時準備</p> <p>主食：ご飯やパン・麺</p> <p>鍋または袋で炊くご飯又はアルファ米を食べてみる。</p> <p>主菜＋副菜：一緒</p> <p>チーズやゆで卵＋トマト</p> <p>副々菜：ジュース</p> <p>水の確保</p> <p>余った煮物冷凍庫に入れてリサイクル</p>	<p>パッククッキングの良いところ</p> <table border="1"> <tr> <td>お：おいしい</td> <td>うま味を閉じこめる</td> <td rowspan="2"></td> </tr> <tr> <td>か：かんたん</td> <td>スイッチオンであとはおまかせ</td> </tr> <tr> <td>あ：あんしん</td> <td>火を使わない</td> <td rowspan="2"></td> </tr> <tr> <td>さん：さんかぼうし</td> <td>食材の劣化を防ぐ</td> </tr> <tr> <td>や：やすい</td> <td>少なくすむ調味料と光熱費</td> <td rowspan="2"></td> </tr> <tr> <td>す：すこやか</td> <td>油の使用が少なくヘルシー</td> </tr> <tr> <td>め：めんどろなし</td> <td>鍋を使わず後片付けが簡単</td> <td rowspan="2"></td> </tr> <tr> <td>た：たのしい</td> <td>幸せな気分になれる</td> </tr> </table>	お：おいしい	うま味を閉じこめる		か：かんたん	スイッチオンであとはおまかせ	あ：あんしん	火を使わない		さん：さんかぼうし	食材の劣化を防ぐ	や：やすい	少なくすむ調味料と光熱費		す：すこやか	油の使用が少なくヘルシー	め：めんどろなし	鍋を使わず後片付けが簡単		た：たのしい	幸せな気分になれる
<p>日常</p> <p>主食：ご飯やパン・麺</p> <p>主菜：肉・魚・卵・大豆製品から一つ</p> <p>副菜：旬の野菜を使って</p> <p>副々菜：乾物や野菜の皮を使った一品</p>	<p>非常時準備</p> <p>主食：ご飯やパン・麺</p> <p>鍋または袋で炊くご飯又はアルファ米を食べてみる。</p> <p>主菜＋副菜：一緒</p> <p>チーズやゆで卵＋トマト</p> <p>副々菜：ジュース</p> <p>水の確保</p> <p>余った煮物冷凍庫に入れてリサイクル</p>																							
お：おいしい	うま味を閉じこめる																							
か：かんたん	スイッチオンであとはおまかせ																							
あ：あんしん	火を使わない																							
さん：さんかぼうし	食材の劣化を防ぐ																							
や：やすい	少なくすむ調味料と光熱費																							
す：すこやか	油の使用が少なくヘルシー																							
め：めんどろなし	鍋を使わず後片付けが簡単																							
た：たのしい	幸せな気分になれる																							



「秋の海からの贈り物」

秋は、海、山、川からの美味しい食材が届く嬉しい季節です。

とりわけ、三陸の海からの贈り物、サケ・サンマは古くから宮城に住む私たちにとって秋の食事に欠かせない魚です。

サケは、春に海に下り、3～4年北大西洋を回遊し、親魚となり、9月頃産卵のため生まれた川に戻ってくるのです。

現在は、採卵・放流によって増殖と資源保護を行っており、安定的に手に入るようになりました。

また、昭和50年頃から、南三陸町でギンザケの養殖が始まり、宮城県は全国有数の生産量を誇っていますので、もっと食卓にのせてはいかがでしょうか。

大地の恵みを楽しむ献立

「サケのフレーク」

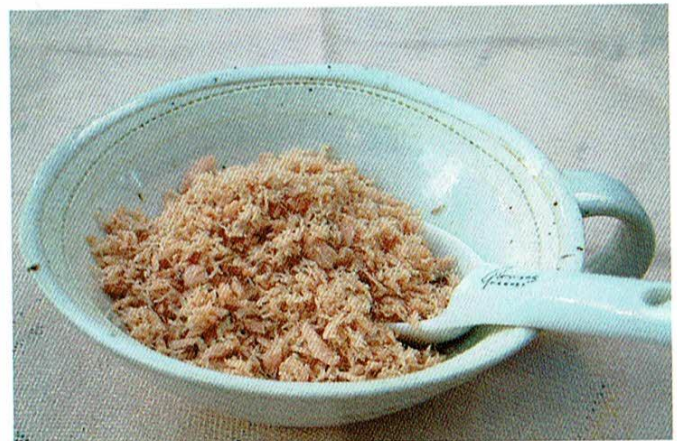
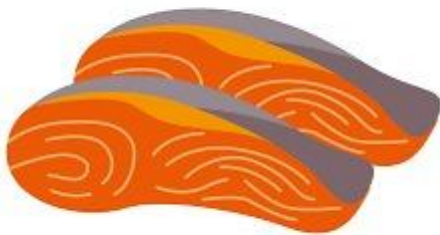
サケは、クセがなくいろんな料理が楽しめます。一般的には、刺身、焼魚など手軽な調理で美味しく食べられますが、ひと手間かけた保存食も重宝します。

材 料（4人分）

サケ（切身）	500g
塩	大さじ2
酒	大さじ1
調味料	
砂糖	大さじ3
しょうゆ	小さじ1
しょうが汁	小さじ1

◇作り方◇

- ① 鍋に湯を沸かし、塩、酒を加えてサケを茹で、臭みをとる。
- ② サケの皮や小骨を除いて身をほぐし、鍋に入れて砂糖、しょうゆを加え、割りばし5～6本でかき混ぜながら中火で炒る。
- ③ 水分が抜けてフレーク状にぱらりとなったら、弱火にし、しょうが汁を加えて仕上げる。



今日の一句

久食児 糲炊・沢庵に昇天す

飽食の子 旨さを知らず

平成31年2月7日 青空浮世乃捨（監事）



お知らせ①

旬を味わう会「さつま芋掘り」

- ①開催場所：大崎市三本木坂本「菅原農園」 現地集合
- ②開催日時：令和元年10月19日（土） 午前10：00～12：30
- ③内容：さつま芋掘り・昼食（豚汁が出ます）・ゲーム大会・大根抜き
- ④持ち物：参加費300円
おにぎり・飲み物・手袋・あればスコップやシャベル
- ⑤参加希望の方：事前申し込みをして下さい。電話 090-8610-8870



お知らせ②

「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他 大崎市古川福沼1-2-3他
時間：午前10時～11時30分



	開催日	内 容	講師等
定例教室	10月11日（金）	介護している時の健康管理	保健師
	11月 8日（金）	薬の正しい飲み方・管理について	薬剤師
	12月13日（金）	出来るだけ家族と同じものを食べさせたい②	管理栄養士
移動研修会	10月 3日（火）	小規模多機能ステーションミルクケア江合	ラウンジからの送迎有
	10月21日（月）	松山さんさん館	現地集合10時～

お知らせ③

ラウンジでの活動（子どもの料理教室についてはP2に記載）

教室名	開催日	内容等
ハンドメイドサロン	10月26日（土）10時～	キャンドルづくり
	11月23日（土）10時～	クリスマスリース
	12月21日（土）10時～	正月飾り
絵手紙教室	10月12日（土）10時～	画材として 季節の草花・野菜等ご持参下さい
	11月16日（土）10時～	
	12月21日（土）10時～	
短歌教室	10月10日（木）10時～	運動会
	11月14日（木）10時～	紅葉
	12月12日（木）10時～	クリスマス 年越し
臨床美術教室	11月21日（木）10時～	秋草を描く

◎子どものたより場事業については別紙でお伝えします。

編 集 後 記

収穫の秋、食欲の秋。芸術の秋、私は今年も食欲の秋を楽しみたいです。原稿を寄せていただいた皆様に感謝申し上げます。

広報委員 ◎菅原周子 木村まき子 伊藤恵子 千葉岩子 岩崎望 千島優子