

～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54号



Happy eat

ハッピーート通信

発行日：令和6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

☆新年にあたって 竜年です。飛躍の年にしたい

何の花でしょうか；作物・野菜の花シリーズ第40弾「冬に食べたい野菜の花と実」



①



②



③

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願い致します。

荒雄公園をご存じですか。活動場所である吉野作造記念館のそばにある公園です。大崎市古川の桜の名所でもあり、毎年、桜の時期には多くの市民が訪れます。コロナ前は公園内がライトアップされ、桜まつりが開催されました。光りに照らされ浮かび上がる夜桜は私たちの心をウキウキさせてくれます。

荒雄公園は、旧荒雄村旧家青沼家のお庭であり、荒雄村（現大崎市古川）の篤志家青沼彦治翁の銅像が設置されていたようです。大正14年、高村光雲監督のもと、高村光太郎らによって原型が作られた銅像だったそうです。像は戦時中の昭和19年に金属供出され、現在は台座と昭和41年に付けられたレリーフで功績を称えています。

また、貴賓館の名称を引き継ぐ茶庭「祥雲閣」に隣接しています。市民の散策ポイントとしても利用されている公園です。イチヨウの木も多く植えられており、紅葉を楽しむことができます。イチヨウの木からは銀杏が採れます。荒雄神社公園には広場やステージ、遊具などがあり親子連れで楽しむ事のできる場所です。

今年辰（竜・龍）年です。竜は古代中国の神話で神獣とされているので、中国では皇帝のシンボルとなっています。そのため、竜顔＝帝王の顔、竜衣＝帝王の衣服、竜影＝帝王の姿など帝王にまつわるものには竜がつくことが多く、最上級の意で竜を用いることもあります。「祥雲閣」庭園内には「龍華庵」があります。龍にちなむ茶室です。

また、竜は四神（青竜、朱雀、白虎、玄武）のひとつで、水中に棲むとされ、なき声で嵐や雷雲を呼び、竜巻となって昇天し、飛翔します。竜の姿は「竜に九似あり」といわれるように、角は鹿、頭は駱駝、目は鬼、身体は蛇、腹は蟹（想像上の動物）、鱗は鯉、爪は鷹、掌は虎、耳は牛に似ており、長い髭をたくわえているのだそうです。今年のハッピーート大崎は、竜のように前を向いて仲間同士の助け合いで明るく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。（千島 優子）



① いちよウの雄花 ② いちよウの雌花 ③ つぼみ菜の花



あけましておめでとうございます

令和6年

年の初めにに思うこと



家族介護教室・家族介護交流会 参加者・スタッフの抱負

<敬称略>

- ♥ 夫の介護 26 年目、今年も参加して勉強し役立てたいです <高橋 みえ子>
- ♥ 断捨離（まずは押し入れの中から）がんばります <奈須野 まさ子>
- ♥ 母親に笑顔で新年を迎えてほしい <遠藤 康>
- ♥ 介護者の健康が一番 <加藤 秀夫>
- ♥ 70 歳となった私は、若いころ描いたあり方と両親を通し現実とのギャップを感じながらも、参加して心身のケアの仕方を学んでいます <葛西 芳子>
- ♥ 一人暮らしでも出来ることを考えながらする <平野 實>
- ♥ 学ぶことが大切 少しずつでもスキルアップしたい <西山 裕子>
- ♥ 丁寧な生活をこころがけていきたいと思います <齋藤 美代子>
- ♥ 参加してたくさん学ばせていただきました。毎日が勉強と思います <鈴木 明美>
- ♥ 挑戦：年齢にこだわらずに行動できる自分でいたい <早坂 律子>
- ♥ チームワークで一歩前に <千島 優子>
- ♥ 教室での 5 分間スピーチ今年もがんばります <関 節子>
- ♥ 楽になる介護みんなで語り合いましょう <岩崎 三枝>



介護予防一般普及啓発事業スタッフの抱負



- ♪ 音楽で「笑顔の暮らし」を目指します <音楽：熊谷 明美>
- 🦷 今年は“とし女”常とは違う心構えを感じるのですが、私は牛馬のごとく一歩一歩少しずつ前進？していきたいです <口腔：中島 智江>
- 🦷 少しダイエットして活動的に過ごしたいと思います <口腔：遠藤 英子>
- 🦷 出会いを大切に、楽しみながら健康（健口）長寿への手伝いができたらいいなと思います <口腔：荒喜 由美子>
- 🦷 「おいしく食べて健康に」はいつまでも大切です。病気になる前の予防に努めていきたいです <口腔：佐々木 千恵子>
- 🌱 参加者が心も体も元気になり笑顔あふれるひと時が過ごせ、普段の生活に生かせる内容を工夫したいです <レクリエーション：市川 文子>





いきいきクラブ ♥ 社協スタッフ・講師の抱負

- ✦ 「行きたいな」「楽しみだ」と思えるような場所を作っていこうと思います
〈古川中央・西部：鈴木 あさ美・中山 麻子〉
- ✦ 楽しくおしゃべり・楽しく運動・心もからだも栄養満タンの年に!!
〈岩出山・鳴子：岩谷 恵美〉
- ✦ 皆さんと一緒に体操ができて楽しい時間です。今年も楽しみです。〈鳴子運動担当 斎藤 珠樹〉
- ✦ 健康第一：毎日楽しく過ごすことを大事にし、心と体の健康を保つために日々感謝し
学びをとっていきたいです。運動と食事ですっかり育て
維持向上を目指します
〈運動：岩崎 尚子〉
- ✦ きょうという一日を楽しく大切に過ごします
〈運動：小幡 祐子〉
- ✦ 自分に磨きをかける（外面も内面も）
〈田尻・古川北部：柏原 美由紀〉
- ✦ 生き生きのパワーを分けてもらって、今年もがんばるぞ!!
〈武田 千恵子〉
- ✦ 自分も健康に、皆さんに元気を届けられるように!!
〈鈴木 広枝〉
- ✦ 笑顔を元気に振りまいて、みんなの福の神になるぞ!!
〈佐藤 由美〉
- ✦ 侍
〈運動：西村 上仁〉
- ✦ 継続と維持
〈鹿島台：高橋 瑠香・鈴木 真紀・遠藤 亜由美〉
- ✦ いきいきクラブ 楽しく元気に笑顔で!!
〈大崎ホーム：スタッフ一同〉
- ✦ 健康でがんばります!
〈木村 まき子〉
- ✦ 龍のように上向きに!!
〈松下 節子〉
- ✦ 蛇が修業を積んで龍になったとか！辰年の私もちょっぴり努力を！
〈高橋 孝子〉



百歳体操参加者の抱負



- ◆ 一日一日が幸せだと思える日々を!!
〈伊東 幹子〉
- ◆ 全て、現状維持
〈岡部 正雄〉
- ◆ 病気をしないで健康に過ごしたい!
〈畠山 厚子〉
- ◆ 戦争のない世界・コロナが広がらない！そして健康寿命で!
〈菅原 憲一郎〉
- ◆ 健康でケガのない（転ばない）年にしたいところがけます
〈菅原 喜久江〉
- ◆ 今までのような健康を維持したい・出来ないことが増えないように体力維持
・持病が悪化しないよう、食事管理に気を配ること
〈木村 カツ子〉



🗨️ 一つだけむきが違います。何個めでしょう？



活動紹介

【公益社団法人 宮城県栄養士会の取り組み】

大崎栄養士会 会長 瀬戸 由美氏



大崎栄養士会は平成元年に会員 60 名で設立し、令和 5 年で 35 年となります。

大崎栄養士会の会員は、大崎栄養士会全体での活動の他、医療部会、公衆衛生部会、学校部会、保育所部会、社会福祉部会、地域活動部会の 6 つの部会に所属しそれぞれの部会の活動も行っています。

全体での活動は大崎栄養士会総会時の講演会、秋には「公開講座健康づくり講演会」をおこないます。今年は「透析予防のための腎臓の話」と題して大崎市民病院 腎臓内分泌内科の杉浦章先生を講師にお迎えして一般市民の方も対象として講演会を行ないました。

塩工コキャンペーンでは部会ごとに資料を配りながら減塩を呼び掛けています。

また、大崎市の健康づくりに関する対外的な会議にも参加しており大崎市食育推進会議など 7 つの会議で、大崎管内の食と健康に関する大崎栄養士会の意見を述べています。

今年、ホームページを立ち上げましたのでどのように運営していくかが今後の課題です。今後とも宜しくお願いいたします。



大崎栄養士会のシンボルマークは、平成 6 年に募集し決定しました。

旧宮崎町在住の三浦早苗氏のデザインです。

大崎の「O」と栄養 (nutrition) の「N」を組み合わせで作られたシンボルマークです。

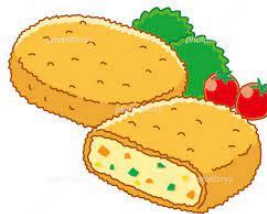
大崎栄養士会との関わり

関係団体を紹介したいと始まったこのコーナーですが、今回は私が栄養士であり続けるための団体「大崎栄養士会」です。快くお引き受けいただいた瀬戸会長さまに感謝いたします。

40 年も前の話です。私は大崎保健所勤務でした。人材の発掘や育成と栄養士の卒後フォローのための事業予算がありました。自治体の広報誌や大崎タイムスで栄養士の卒後教育のお知らせと募集を行い、在宅栄養士の研修会を行っていました。職種別に病院栄養士研修会・行政栄養士研修会・保育所栄養士研修会・福祉施設研修会・事業所栄養士研修会等実も施していました。大崎に在住あるいは勤務する栄養士と一緒に学び合い・親睦を重ねることで自分のため・地域のために何かできることはないかと始まったのが大崎栄養士会でした。私は転勤で栗原保健所に勤務となり会の設立にはかかわることが出来なかったのですが、遠くから会の動向を見つめていました。

退職後、子育てをしながら会の事務局や副会長をさせていただきました。つくば市で行われた日本栄養改善学会で大崎栄養士会の活動を 5 題の発表演題で紹介させていただいたのが心に残っています。今、こうして活動出来るのも会員の皆様方の繋がりがあるからです。(千島 優子)

リレー投稿 食の思い出



涌谷町健康課 星 栄那 氏

思い出の味を考えると祖母の家に遊びに行くと作ってくれたハンバーグやコロッケの味が記憶に残っています。

祖母の家は県外にあり、子どもの頃は夏休みや冬休みに遊び行く特別な場所でした。

少し細長く平べったいハンバーグやまん丸でサクサクのコロッケに、白みその味噌汁の組み合わせは、まるでレストランの様に感じられました。祖母は「愛をいっぱい入れたから美味しいよ」と当時言っていましたが、現在話を聞いてみると、「ハンバーグはナツメグを絶対に入れる。焼くときは油多めに入れて揚げ焼きのようにする。コロッケは…」とたくさんのコツを教えてくださいました。愛情いっぱいの美味しい料理には、たくさんの工夫がありました。

日本の和食や地域の特性を生かした郷土料理、家庭での四季折々の味など後世に残していきたい食文化はたくさんあります。まずは、自分にできる「家庭の思い出の味」を大切にしていきたいと思えます。



リレー投稿 私のセレブな時間



社会福祉法人 加美町社会福祉協議会
早坂 雅子 氏

私には習い始めて17～18年になる趣味があります。飽きっぽい性格の私にしては長く続いている趣味で、フラワーアレンジメントと生け花です。

初めは技術を身に付けたいなあという気持ちで続けていましたが、いつの間にか花を見て触れて、無心になって作品を作っているうちに、花々に癒されている自分があることに気づきました。きっとそうした花々と触れ合っているひとときが自分にとっての「セレブな時間」なのだと思います。

また、レッスン後には人生の先輩方とお茶を飲みながらいろいろな世間話をして過ごす、何気ない時間も私の心癒される時間です。

これからもそんな自分時間を大事にしていきたいと思えます。





「江戸末期から伝えられる岩出山の凍り豆腐」

正月のお雑煮に必ず入る具材の一つに岩出山の凍り豆腐があります。

現在、岩出山の特産として広く名をなしている岩出山凍り豆腐は、齊藤庄五郎の創始にかかるものと言われています。〈こんな言い伝えがある。大寒の寒い日の朝、仏壇に供えていたお汁が丸ごと凍っていた。お汁の身の豆腐がシミ、やがてそれがとけたのを食べて見て、これはおもしろい。これにヒントを得た彼は豆腐を切って『ス』にならべ、棚をつくって凍らし、いろいろ研究を重ねたことも

あったという。1842年、伊勢大神、四国金比羅参詣の節、奈良で氷豆腐製造法を伝授、それから3年目の春に『独特の豆腐を製造せり』とあり〉：出典岩出山町史（現大崎市）

以来、冬の換金作物として、さらには貴重なたんぱく源として岩出山の気候や風土にあった製法へと改良を加えながら、伝統ある食材として今に伝えられています。

岩出山の凍り豆腐の特徴は、大豆とにがりのみを使用しており、凍らせて熟成させた豆腐をいったん水につけて解凍し、水分をしぼって再凍結するという独特の工法で生産されます。これにより灰汁（あく）などの雑味が取り除かれ、凍り豆腐本来の味が際立ち、弾力に富んだ歯触りと、滑らかな舌触りがあります。健康志向の高まりも追い風に根強い需要があります。

大寒の寒い夜中天気予報を確認しながらの乾燥作業ですが、現在は、天候不順などで自然乾燥が大変になってきていることから、一部の生産者は乾燥部分をJAに委託して機械乾燥を行うようになりました。また、作る工程で乾燥させず凍らせたまま熟成させ、「凍みっばなし」として製品化されたものもあり、料理の手軽さからこちらも認知度が高まっています。

*私たちは一般に「凍み豆腐」と言っていますが、岩出山のもの「凍り豆腐」と表記されています。

また、「岩出山凍り豆腐」は農林水産省の地理的表示の認証を受けており産地を特定できる名称になっています。

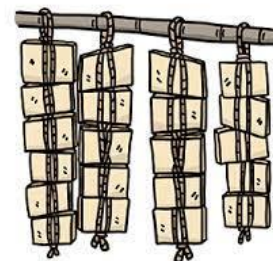
大地の恵みを楽しむ献立

「煮しめ」

現在ではおせち料理といえば重詰を指しますが、明治時代には今の煮しめをおせちと呼び重詰にしていました。県内の煮しめは正月だけではなく、祭りや農作業の節目に決まって作られてきました。

材 料 （4人分）

大根	150g
ニンジン	100g
ゴボウ	80g
干しシイタケ	4枚
こんにゃく	100g
凍み豆腐	4枚
昆布（長さ16cm）	8枚
だし汁	3カップ （シイタケのもどし汁+水）
煮干し	5～6尾
砂糖	大さじ1 1/2
しょうゆ	大さじ4



作 り 方

① 大根は皮をむき、厚さ1cmの半月切り。太いものはちょう切りにする。

② ニンジンは皮をむき、7～8ミリの斜め切り、ゴボウも皮をこそげ

て同様に切って水にさらしてアクを抜く

③ 干しシイタケは水でもどして軸を取る。つけ汁は取っておく。

④ こんにゃくは大きめの三角形か手綱切りにして茹でる。手綱切は短冊切のこんにゃくの中央に切り目を入れ一方の端をくぐらせて作る。

⑤ 凍み豆腐はぬるま湯につけてもどし（40度で4分）、両手で押し絞って絞り、三角に切る。

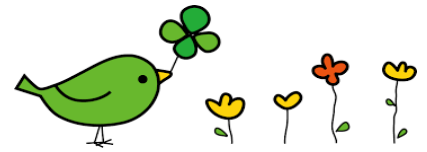
⑥ 昆布は手早く水で洗い、2～3cm巾に裂いて、これを軽く結んで、結び昆布にする。

⑦ 鍋に①～⑥の材料とだし汁、煮干しを入れて煮る。砂糖を入れて7分通り煮えたら、しょうゆを加えて中火で煮しめる。煮汁が少なくなったら鍋を静かに動かしながら、煮汁がわずかに残るくらいにまで煮る。

* 人生 100 年時代～自分らしく生きる *

吉野作造記念館のお隣に大崎中央高校があります。

余裕がない日でした。マスクを半分つけながら小走りで駐車場からラウンジに向かっていったときです。「おはようございます」男子高校生から声がけしてもらいました。自分の余裕のなさに赤面しつつ「ありがとう！おはよう！」と答えました。さわやかで清々しい気持ちになりました。



それから、誰かに会うと「おはよう」「行ってらっしゃい」「おかえりなさい」「こんばんは」と声がけすることにしました。ちょっと恥ずかしいときもありますが、声を出す事の気持ち良さを感じています。

私が小学生の頃、曾祖母は夕方すれ違う人・家に来た人等誰にでも「おみょうにち」と言っていたことを思い出しました。曾祖母は、おか炉に常に鉄瓶で湯を沸かし誰をも待つ人でした。「どうしておみょうにちななの？」と聞いたことがありました。「今日はお世話になりました。明日も元気に会いましょうと言うことだよ」と教えてくれました。

祖母は、80才を過ぎた頃から「今日は誰とも話さなかった。声が出なくなってしまうのではないかと思うことがある」と話していました。高齢者の教室に行くと同じ事が聞かれます。私たちの生活の中で、いつの頃からか人と会うことや挨拶の習慣が無くなってしまっていないかということに気づきました。松尾芭蕉は「秋深き隣は何をする人ぞ」と晩秋の夜、灯りのこぼれる隣家の住人に思いを馳せる人間的なぬくもりがあらわれていると言われる句を書いています。たくさんの人にこのぬくもりを届けたいものです。そのためには、誰かと話をする。挨拶をすることから始めてはいかがなものかと考えました。

仙台市在住の長野淳子（ながのじゅんこ）氏のコラムを見つけました。「おすずがぬ～」「おみょうぬず～」がなんともあたたかく感じられました。しかも「おしずかに」は「どうぞ気を付けて、何事もなく静かにお帰りになれますように」という意味ということです。

相手を思うことが挨拶につながり結果として自分の興味関心を広げていく。コミュニケーション能力の拡大につながっていくのではないかと思います。

今年4月には大崎市に日本語学校が開設されます。大切な宝物としての挨拶が、たくさんの人達・世界の人達との出会いとつながりになってほしいと願います。（千島 優子）

「おしずかに」「おみょうにち」

生きた言葉のプロ 長野淳子氏

私の母方の祖母は、明治生まれの人でしたが、その祖母がよく言っていた言葉を今でも時々思い出します。

この2つ言葉は、家にいらしたお客様をお見送りする時に、お客様にかけていた言葉です。

「おしずかに」は「どうぞ気を付けて、何事もなく静かにお帰りになれますように」という意味
「おみょうにち」は「また明日 お目にかかりましょう」という意味だろうと思います。

祖母は、生まれも育ちも 東北（宮城）の人でしたから、実際は「おすずがぬ～」「おみょうぬず～」と訛っていましたが、それがまたなんとも言えず、温もりのある言葉でした。

近頃では、もうほとんど耳にすることはなくなりましたが、昔の東北弁には、なかなか味のある言葉があったのだという事を少しでも伝えていけたらいいなと思っています。



今日の一句（田舎弁護士の駄弁句）

手遅れと 思いながらも やっている
どう生きるかと 今日も考え



令和5年9月1日青空浮世乃捨（監事）

「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まいの弁護士 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説明文も併せて、紹介させていただきます。

八十路に入っては、今更どう生きようかと考えても、もう手遅れだともあります。ですが、今でも、今日一日どう生きてやろうかと考えています。少し頭がおかしいのではないかと思う事もありますが、至って真面目です。

これから先も、生きていく限り、今日一日をどう生きたら楽しいかを考えながら、生きることにしたいと思います。年を重ねるごとに、そのような考えは強くなってきています。

今日一日をどう生きるかを考え、今日一日をどう生きたかを振り返り、一日が終わります。一生もどう生きるかを考え、どう生きたかを振り返ることになるのでしょうか。生きていく限り、楽しく生きる方法を考えることには、手遅れはないような気がします。

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12日（金）	薬の正しい飲み方と管理について	薬剤師
2月9日（金）	遺言・相続・法律について	法務局
3月8日（金）	大崎市の介護保険・福祉サービスについて	大崎市高齢障がい福祉課

☆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 15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

お知らせ②

ラウンジ事業開催しています

臨床美術 第2 土曜日 午前10時～11時30分	こどもの遊び場 第1 日曜日午後1時30分～
1月13日（土） 太陽のバックを作ろう	1月7日（日） 水の移動：空気が大事
2月10日（土） 植木鉢に描こう	2月4日（日） 木の実でやじろべい
	3月3日（日） お楽しみ

編集後記

あけましておめでとうございます。

今年も皆様のご協力のもとにハッピーート通信54号を発刊できましたことに心よりお礼申し上げます。年頭にあたり皆様方一人一人、自分なりの抱負を決められた事と存じますが、今年もその抱負に向かって邁進していきましょう。ハッピーート大崎スタッフも皆様方のお力添えを頂きながら楽しく穏やかに仕事を進めていきたいと思っていますのでよろしくお願い致します。

（広報委員 松下・木村・関・岩崎・高橋・岩崎（望）・千島）