



☆ 雑草という草はない by 牧野富太郎

野の花を見つけてみましょう 私たちの周りに咲く花 その1



①



②



③

家にいることの多い人が、外出のきっかけになると良いな！ちょっと自分の周りを歩いたら…余計なことかと思いつつもハッピーート通信の顔となった「野菜の花さがし」です。畑を有効に使う、きれいに利用する大崎地方は、トマトや茄子・きゅうりなど実を食べる野菜以外の花は見たことがなかったと好評でした。家の周りの花も見たいと広報55号からは、テーマ「雑草という草はない」というテーマでチャレンジしていきます。さて、① ② ③の花はなんでしょう。これから吉野作造記念館や荒雄公園、祥雲閣の周りに咲く花々を紹介していきます。

野に咲く花のように

①は、お日様が大好きで地べたに這いつくばったように咲く青色の花。

②は、可愛らしいですが、取っても取っても繁殖するスギナの子です。

③春から初夏にかけて咲くピンクの花は、似てはいるが2種類あります。

ちまたでは「ピンボウ草」と言われています。しかし、野に咲く花はたくましい。海外からのお客様がしっかり日本の風土に根ざしています。野の花探しをすると、つい口ずさみたくなるのが「野に咲く花のように」です。私も厄介者と言われないようにしながら、野の花のように生きたいと思っています。

令和6年度大崎市から65才以上の方々の地域活動としてお茶っこ会、高齢者のつどい、元気ふれあい塾等での健康教育事業である「大崎市介護予防普及啓発事業～栄養改善・口腔機能向上・かみかみ」の3事業に加え「家族介護者交流事業」を受託することになりました。高齢社会の中で楽しい・気づける・考える・やってみようと思える事業を目指します。

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)

野に咲く花のように 風に吹かれて
野に咲く花のように 人を爽やかにして
そんな風に 僕達も
生きてゆけたら すばらしい
時には 暗い人生も
トンネルぬければ夏の海
そんな時こそ 野の花の
けなげな心を知るのです

野に咲く花のように 雨にうたれて
野に咲く花のように 人を和やかにして
そんな風に 僕達も
生きてゆけたら すばらしい
時には つらい人生も
雨のちくもりでまた晴れる
そんな時こそ 野の花の
けなげな心を知るのです
ルルルル...ルルルル...

作詞：杉山政美
作曲：小林亜星



大崎市介護予防普及啓発事業(口腔機能向上事業)

大崎市からの受託事業として平成24年度から実施しています。

大崎市では「いつまでも住み慣れた地域で高齢者の皆様が生き生きと自分らしく暮らし続けることができるように」支援し、「地域における自主的な介護予防」に資することを目的として行っています。

○対象者：大崎市に住所を有する65歳以上の方

○実施場所：地区集会所など

○担当：歯科衛生士・音楽療法士・レクリエーション指導士・保育士・おしゃれ講座担当

○実施内容：口腔機能向上事業・口腔機能に関する講話と実践、

①レクリエーション ②歌とリズム音楽を楽しもう ③おしゃれ講座を組み合わせで行っています。



口腔機能を向上させるとは・・・

- ① 口腔清掃 + 続けること
- ② 口腔体操 <きっかけが必要>



ネイル、ファッションショー



口腔体操をご存知ですか？



お食事前にパタカラ体操



いただきますの前に、パタカラ体操をしてからおいしくご飯を食べましょう☆

- パ** 唇を閉じてから弾くように～
- タ** 舌先を上あごにしっかりつけて～
- カ** 喉の奥のほうに力を入れて～
- ラ** 舌を丸めて上の前歯につけて～



基本の早口言葉

- レベル1 なま麦 なま米 なま卵
- レベル2 隣の客は よく柿食う客だ
- レベル3 赤巻紙 青巻紙 黄巻紙



音楽・レクリエーション・おしゃれ講座の効果



♪歌って 動いて 明るく元気♪

☆音楽療法とは

体への効果

↓
呼吸・手や足を動かして、血行や代謝アップ

心への効果

↓
好きな歌、季節の歌を歌って心ウキウキ

脳への効果

↓
ほどよい刺激で脳を活性化

☆リズムにのって、歌いましょう

昔懐かしい歌を歌って、青春時代を思い出し、元気に声を出しましょう

☆音楽に合わせて動きましょう

みんなで楽しく表現しよう

<口腔レクリエーションの効果>

- ①唾液の分泌を促す
- ②口腔のトラブルを予防・改善する
- ③摂食・嚥下機能の低下を防ぐ
- ④表情を豊かにする
- ⑤気分をリフレッシュする

お口のレクリエーションを毎日の生活に取り入れて 健康（健口）長寿を目指しましょう。

おしゃれ講座の効果



ADL（日常生活動作）の維持向上

<担当者から>

口腔は美味しく食べるための入り口です。健康ですこやかな生活を目指して欲しいです。

歯科衛生士 中島 智江

オーラルフレイルを意識して、いつまでも元気で長生きして欲しいです。

歯科衛生士 遠藤 英子

美味しく、よく噛んで「目指せ 脳の血流改善！！」

歯科衛生士 佐々木 千恵子

「いつまでも健康で明るく過ごして欲しい」と思って事業に望んでいます。

歯科衛生士 荒喜 由美子

おしゃれをすることは口腔ケアと同じく何歳になっても大切な事です。これからも一緒におしゃれにチャレンジしましょう！！

おしゃれ講座担当 松下 節子

歌って動いて明るく元気
皆様に笑顔になっていただき楽しく交流できるような活動を目指しています

音楽療法士 熊谷 明美

レクリエーションのねらいは、**心を元気にすること**。参加者の笑顔があふれるひとときになれるように心がけています。「高齢者の介護予防」の観点から、楽しくできる脳トレと歯科衛生士さんの講話を受け、口腔機能を高められる音読や歌・早口言葉、パタカラなどを取り入れています。参加者は失敗を笑いにかえ、交流を楽しんでいます。そのパワーはすばらしい。今後は季節感のある内容、地域の実態に合った内容を工夫していきたいと思います。

レクリエーション指導士 市川文字

今年も本事業が受託できましたことお礼申し上げます。本事業を通して様々な体験をしています。「歯が大切だね」「歯磨きしているよ」「きれいになった・若くなった」と言われたよ。楽しかった～♥ お口は食べ物の入り口です。スタッフ一丸となり口腔機能アップで参加者の皆様と共に豊かな人生を目指します。

担当 岩崎 三枝

活動紹介

社会福祉法人おおさきさくら福祉会 指定障害福祉サービス事業所 「すずかけの里」

事務長 鎌田 由香 氏



すずかけの里は、大崎市田尻にある就労支援継続B型の障害福祉サービス事業所です。就労支援事業の生産活動として、主に餃子、温泉玉子、弁当等を製造しています。餃子や焼売は、大崎市をはじめとした宮城県内の小・中学校の給食で使用されており、弁当は地域の行事や大崎市の高齢配食サービス、いきいきクラブ、会食サービス等で利用されています。日頃から、利用者さんと一緒に安心・安全で皆様に喜ばれる商品づくりを心掛けて製造、お届けしています。

【職員の新体制】

施設長 平山 優
サービス管理責任者 佐々木 芙美子
事務長 鎌田 由香
職業指導員・生活指導員 9名

【生産活動】

- ◇餃子、焼売、コロッケ製造
- ◇温泉玉子、味付け半熟玉子製造
- ◇弁当製造
- ◇食品加工受託

【行事・余暇活動】

- ◇お花見、七夕まつり、フルーツ狩り、芋煮会、クリスマス会、忘年会、ひなまつり
- ◇スポーツ交流会（グランドゴルフ、カローリング、ボウリング、レクリエーションダンス）
- ◇買い物体験、外食体験、手づくり体験、食育体験

【健康管理】

- ◇検診車訪問による健康診断（年1回）
- ◇保健師・管理栄養士による健康・栄養相談（月1回）
- ◇インフルエンザ予防接種（年1回）



すずかけギフトセット



作業風景①



ある日の昼食メニュー



作業風景②

ハッピーート大崎さんには、月1回の健康相談や昼食の献立作成等でお世話になっており、利用者さんは、毎月自分の体のことを相談したり、色々なお話を聞いてもらったりすることをととても楽しみにしています。また、毎年節分には食育体験としてのり巻きや桜餅づくりを企画していただいています。これからも利用者さんが健やかに通所できるよう、様々な面でサポートをよろしくお願いたします。

リレー投稿 食の思い出



すずかけの里 齋田 頼子氏

私の思い出の味は、昭和7年生まれのお父さんの作るカレーライスです。若い頃、家の近くの進駐軍の厨房で働いていたため、仕事から帰ってくるとカレーはルーから時間をかけて作ってくれました。他にも「さしみ」「から揚げ」「フライ」は父が担当でした。どの料理もおいしく、兄と妹、私も笑顔にしてくれました。食べることは楽しみの一つでした。いつも台所に立っていた笑顔のお父さんを今でも思い出します。

作ってくれた人に“感謝”そして“おいしかった。ありがとう”の言葉は人を笑顔にしてくれます。これからも声に出して伝えたいと思っています。

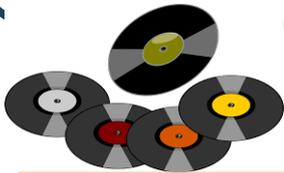


リレー投稿 私のセレクトな時間



すずかけの里 中嶋 信夫氏

私がアナログレコードを聴き始めて20年ほど経ちました。レコードを巡る状況は大きく変化しました。昔は古い中古レコードをレコード屋さんで買って楽しむものでしたが、レコード・ブームのおかげで最近は新作アルバムのレコードをネットで注文して買うことがほとんどです。状況は変化しましたがクリーニング、静電気除去、針の上げ下ろしとひと手間かけて音楽をじっくり聴く時間は私の大切な時間です。



NPO を立ち上げて間もない頃でした。通所されている方々の健康管理をしてもらえる所を探しているという電話をいただきました。実家のすぐ近くであり、小さい頃に毎日遊んだ公園の跡地に立てられた「すずかけの里」からでした。施設長さんの希望は、昼食の栄養管理と保健師による健康相談の実施でした。

給食委員会、献立作成は現施設長の平山さんと相談しながら行ってきました。

健康相談に関しては、加美町を退職したばかりの早坂保健師さんと管理栄養士の2名で担当しています。健康相談の目標は「自分の体に気づく・表現できる」こととしました。体重が多かったり・少なかったり・急激に増えたり・血圧や血糖・体調管理が難しかったりと試行錯誤で、毎月の健康相談に臨んでいます。また、「自分の言葉で自分の思いを伝えられる」事もすずかけの里においては重要な課題という事に気づきました。

食育事業として、自分で作って食べるという体験事業も行っています。「豚汁を作ってみよう」「長海苔巻きを作ってみよう」では、「包丁をもった事がない」「野菜や食材に触ったことがない」震える手をスタッフの方々に支えてもらいながらの調理体験でした。新型コロナウイルス感染症蔓延により中断もありましたが、2月には「自分で作る・食べる手巻き寿司と桜餅+仲間たちが作った豚汁」を美味しくいただきました。楽しく、自分で作って食べる体験の場となっています。自信を持って体験に臨んでいます。できないのでは無く体験が無かったです。

本年から、厚生労働省では、『障害者が自立して日常生活を営み、尊厳ある自己実現をめざすために、良好な健康・栄養状態を維持し、「食べる楽しみ」を支援していくことは重要である。障害者は、低栄養と過栄養の二重負荷が存在するとともに、食事時の特徴・症状として、摂食嚥下機能障害や偏食、感覚過敏の特性が観察されることから、適切な栄養補給が必須である』と障害者の栄養ケアマネジメントが始まりました。すずかけの里がこれまで実践してきたことが制度化されたということです。

(担当 高橋孝子 千島優子)

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



わかめは太古の昔から食用や貢物として貴重とされてきました。
現代では、生活習慣病を予防する食材として注目され、和洋中問わず多様な料理で食
されています

日本では一部の地域を除き、ほぼ全国各地で生産されています。とりわけ三陸沿岸は
わかめが育つ自然条件がそろい、良質の三陸わかめとして高い評価を得ています。宮城・
岩手の両県で全国生産量の約7割を占めています。

宮城県は**養殖わかめの発祥の地**と言われており、昭和28年に女川湾で始まり、31年に量産化に成功しま
した。40年代に入り、生産量が飛躍的に伸び気仙沼、本吉、石巻地域が主な生産地になっています。

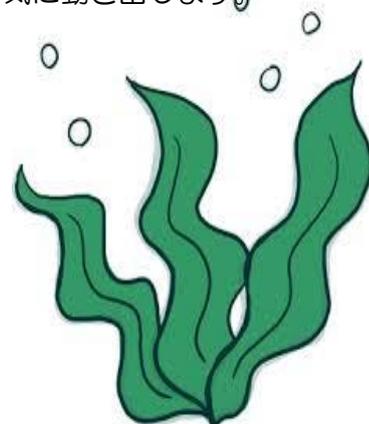
以前は乾燥わかめが主流でしたが、生産量の増大に対応するため「塩蔵わかめ」の製法が生まれました。現在
は美しい緑色と食感に優れている「湯通し塩蔵わかめ」が主流になっています。

わかめの旬は1月～4月頃です。正月が明けると浜はわかめの収穫・加工で一気に動き出します。

大地の恵みを楽しむ献立

<大地の恵みを楽しむ献立>

若竹煮



共に春が旬の筍と組み合わせた若竹煮を紹介します

材 料 4人分

ゆでたけのこ・・・300g
わかめ（塩蔵）・・・40g
だし汁・・・500cc
（水500cc+かつお節5g）
砂糖・・・小さじ2
薄口しょうゆ・・・大さじ2
酒・・・大さじ1
みりん・・・大さじ2
木の芽（青菜でも可）・・・少々



作り方

*だし汁を作っておく

- 1 筍は水けを切り、縦に5センチ長さ位のくし形に切る。太いものは根元と穂先を分け、根元をいちょう切りや半月切りにする。
- 2 わかめは水に浸して塩抜きし、サッと茹でて湯を切り一口大に切っておく。
- 3 鍋にだし汁と筍を入れて火にかけて、煮立ったら砂糖、しょうゆ、みりん、酒を加え、さらに煮立ったら弱火にして落し蓋をして15～20分位（煮汁が半量位になるまで）煮る。
- 4 筍に味がしみてきているか確かめてから、わかめを入れ中火にして一煮たちさせ火を止める。
- 5 器に盛り、木の芽等をのせて供する。



人生 100 年時代⑭ 「薬剤師の立場から」

薬剤師 市ノ渡 真史 氏

書店では『70 歳からの〇〇』や『80 歳の〇〇』というタイトルの本が多く目に留まります。最近では『100 歳の〇〇』という本も少なくありません。立ち止まって、人生 100 年時代における自分の立ち位置を考えさせられます。今回は、一人の薬剤師という立場で、「体の変化に目を向けること」と「健診を受けること」について触れてみようと思います。

1 年前、5 年前、10 年前の自分と今の自分は全く同じではありません。同じ薬の量のままずっと飲み続けることについて、何かの機会に立ち止まって考えてみるのもよいと思います。薬の用量は、小児では年齢や体重によって粉薬の量を調整することが多いのですが、大人では「成人」としてひとくくりになっています。しかし、たとえば 20 代と 90 代の「成人」では、筋肉や脂肪量などの体組成や肝臓や腎臓の機能が同じとは考えにくいです。薬の排泄に影響する腎臓の機能は、加齢に伴って低下することが多いと一般的に知られているのですが、薬の投与量を細かく調節することまでなされていないこともあります。数年前の自分と今の自分との体の変化に目を向け、年度が替わる日や誕生日などの節目で、かかりつけの薬剤師に気軽に相談してみるのはいかがでしょうか。

医療の進歩によって生活習慣病の薬物治療における安全性は向上していると思います。一方で、定期的に医療機関に通院しているから絶対に安心とも限らず、定期的に検診を受けることも大切だと感じています。私の父の事例で恐縮ですが、がんの発見が遅れた例を述べます。父は持病の高血圧と心房細動のため、職場近くの内科クリニックを定期受診し、朝晩の薬を毎日服用していました。自営業に近い仕事をしていたせいなのか会社の定期健診というものがなかったようで、血圧と心臓以外の検査をすることなく長い年月を過ごしていました。腹痛と血便で違和感に気づいた時には、大腸がんがリンパ節に転移した状態で見つかりました。手術と抗がん剤での治療を行ったものの、5 年生存することなく平成の末に他界しました。医師を批判するつもりは全く無く、血圧も心臓も日常生活に支障のないレベルで管理がなされていたことには感謝します。患者側が、クリニックに定期通院して服薬しているからそれだけで安心だと思っていたことが問題かと思っています。

私の部屋の棚に並んでいる『40 歳の壁を越える〇〇』という本を横目に『健康長寿社会』や『人生の後半の〇〇』などのタイトルの本を手にとることが増え、歳を重ねてきたことを実感します。立ち止まると、私が日々服用する降圧薬は今の錠数に増量してから 3 年が経過しています。今は会社員という立場で職場の健診を毎年受けることができますが、これを当たり前と思わないようにします。

人生 100 年時代において、体の変化に目を向けて、また毎年の健診を受けて、健康寿命が延びることが幸せの第一歩になるのだろうと思っています。



今日の一句 (田舎弁護士の駄弁句 122)

幸不幸 左右するほど 力ある
ことばの不思議 改めて知る



令和4(2022)年8月1日 青空浮世乃捨

「ハッピート通信」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「的外(まとはずれ)」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。

古人は、ことばには霊力があり、ことばの使い方、人間の幸・不幸が左右されると考えていたそうです。ことばの持つ不思議な力を「言霊(ことだま)」と言うそうです。

古人でない現代人でも、ことばの使い方、嬉しくなったり、悲しくなったり、前向きになったり、落ち込んだりする事は普段から実感しています。ことばには不思議な力があります。ことばは大事に使いたいものです。できることなら、他人を傷つけることばは使わないで、他人を楽しませることばを使いたいものです。(担当:高橋孝子)

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
- 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10日(金)	大崎市の介護保険・福祉サービスについて①	大崎市高齢障がい福祉課
6月14日(金)	介護のもやもや解消法と健康管理	保健師

- ☆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。
- ☆感染症対策として、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ト大崎

お知らせ②

体験が大事:ラウンジ事業再開しています

こどもの遊び場	第1日曜日	午後1時30分~2時30分
5月5日(日)	お楽しみ	
6月2日(日)		
7月7日(日)		

お知らせ③



開催場所:東北歴史博物館
 開催日時:2024年7月6日(土)~9月23日(月)
 ★移動研修会を開催予定 56号をお楽しみに★

編集後記

今年の冬は2月に春の訪れを感じるほど暖かく、3月には寒暖の差が激しい季節でした。そのためか、体調を崩された方も多くいたと思います。野山にはふきのとう、ごごみ、タラの芽など身体を元気にしてくれる山菜。庭には水仙、クロッカス、ヒヤシンスなどの色とりどりの花々が咲きほこり心が癒やされます。春の息吹を目で楽しみ、食しながらハッピート通信55号をご拝読いただければ幸いです。

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に深く感謝申し上げます。

(広報委員 松下・木村・関・岩崎・高橋・岩崎(望)・千島)