



☆自分の気持ちを表現する「5・7・5・7・7」

何の花でしょうか；野菜の花シリーズ第37弾「春野菜の花」



①



②



③

新型コロナウイルス感染症発生から4年目の春です。ラウンジで行われていた短歌教室もお休みとなっています。コロナ禍で人に会えない・集まれない・話せない等の制約の中 SNS(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)等で空前の短歌ブームが起こっています。先日、「初めての短歌教室」に行ってきました。

○短歌とは

- 自分の感じたことを素直に自分の言葉で表現すれば良い。
- 身の回りの全てのものが歌になる。「じっと見つめる」事により見えなかったものが見えるようになり、感じられなかったことが感じられるようになると学びました。また、年齢による時間の感じ方があり、50歳の人は時速50km、80歳の人は時速80km、10歳の人は時速10kmなのだそうです。
- 日記として詠む短歌がおすすめ その時の心をそのまま新鮮な状態で残しておく。
- まとめる 不要な言葉を省く 欲を捨てる→心の中を整理する。
- 推敲する 一つだけ感動を入れる。一首一感動。

NHK朝ドラでも主人公の梅津(岩倉)舞ちゃんの夫が歌人です。

君が行く 新たな道を 照らすよう 千億の星に 頼んでおいた 梅津貴司
万葉集に早春の花<かたくり>の歌が載っています

もののふの 八十乙女らが 汲み乱ふ 寺井の上の 堅香子の花 大伴家持

「もののふの」は「八十(やそ)」に掛かる枕詞で、数の多いことを象徴的にいう表現だそうです。水を汲むのは女性の仕事で、大勢の娘たちが入り乱れて賑やかに水を汲んでいる情景を詠っています。その井戸のほりには10cmほどの丈(たけ)の花茎(かけい)のユリ科の多年草の堅香子(片栗(かたくり))の花が群れ咲いており、娘子たちの姿と、清楚可憐な花とが映発し合って新鮮です。この堅香子(カタカゴ)がカタクリであったと言われ、日本に古くからある山野草の一つ。カタカゴという名前は花びらが反り返り籠の形をしているから、その名がついたとも言われています。それがカタクリと名が変わり、江戸時代までこのカタクリの根っこをすりつぶして粉にしていたことから、その名がついた。現在の片栗粉は馬鈴薯のデンプンから作られています。種がこぼれ1年目は芽を出すのみで地上部は枯れる。2年目～6年目は春に葉を1枚だけ出すのみ。7年目によやく葉を2枚出して花を咲かせる。7年かけて、じっくりと長い根に栄養をためて、花を咲かせる準備をするのだそうです。近隣の春一番の花かたくりの花の群生地は、涌谷町麓岳山麓寺や大崎市田尻の農村運動公園、大衡村の達居森遊歩道です。



高岡市万葉歴史館 HP より

事業報告

献立作成・給食支援業務について

担当 高橋 孝子



平成 29 年に（株）福祉の杜様から『利用者様に美味しい食事を提供したい。食事は身体を作る基本であり、喜んで食べていただき、満足を与えるものであってほしい』と、利用者様への熱い思いがこめられた依頼を受けました。施設の方針、介護・調理の両スタッフと幾度も協議を重ね、管理栄養士が施設を訪問、給食会議や喫食状態把握、個別対応食等の栄養管理を継続して行い、現在 6 施設からの依頼を受けています。

ここ数年、コロナ禍予防策により訪問を控え、必要に応じ電話での対応や資料をお届けする形ですが、「利用者様方は毎日の食事を楽しみに、モリモリ食べていらっしゃいます」「いただいた資料を当施設のスタッフ研修に役立たせていただいています」などのお声をいただき、献立が、スタッフの皆さんの努力で喜ばれるものとなっていることに感謝しています。

当会から 3 種の献立表と資料をお届けします

- ① 月の予定献立表（利用者様家庭にも配布されます）
- ② 献立実施予定表（食材、購入量等記載されている）
- ③ 実施献立表（調理担当者用献立表）
- ④ 資料（衛生管理、食べ方の工夫、いきいきレシピ）



施設で調理された献立

-施設の協力をいただき写真を送っていただきました-

☆（株）福祉の杜・いこいの杜 ある日のメニュー

ごはん・みそ汁
ぶり照り焼・切干大根煮しめ
浅葱の酢みそ和え・くだもの



✚ 個別対応で
ミキサー食に
すると・・・

☆（株）ベストサポート桂 ある日のメニュー



煮魚の献立やカレーライスが好まれているメニューです。
「手作り料理は家庭の味がしておいしい」と言っています

（株）福祉の杜・（株）ベストサポート桂 常食メニューを基本に利用者様の状態に合わせて粥食やミキサー食等の提供がされています

☆（有）ケアフリーおたっしゃ館 ある日のメニュー



デイサービス施設
行事食で、季節を楽し
んでいただいています

食事は「体を作る」「楽しみを作る」「元気を作る」「一緒に食べる事によりコミュニケーション能力が高まる」当会の事業実施方針の一文です。利用者様とスタッフの皆さんが楽しいひと時になるよう更に工夫し、健やかな毎日をご過ごしていただけるように考えていきたいと思っております。

お忙しい中、写真の提供をしていただき御礼申し上げます。

令和4年度業務を振り返って



副理事長 関 節子

昨年度に続き、新型コロナウイルス感染症の収束が見えず、吉野作造記念館無料休憩ラウンジで行う事業は全くできませんでした。大崎市等から受託した事業もマスク着用で、3密を守りながらの制限を設けた事業展開となりました。

大崎市家族介護教室及び家族介護者交流事業は、吉野作造記念館講座室で参加者を制限しながらの開催としました。

当会の目玉となっている地域活動「大崎市介護予防普及啓発事業」は、地域で集まることが難しく、キャンセルが相次ぎました。調理実習と合わせた事業である栄養改善事業と口腔機能向上事業では音楽のキャンセルが多かったです。

しかし、密になる調理実習やマスクをはずさなければならない会食はできなかったものの、大崎市のご厚意で調理実習なしの講話をさせていただきました。栄養改善の講話だけで良いのだろうか半信半疑でしたが、講話を通して「食べること」の悩みや心配事を解決していかれる方が多くいることもわかりました。大崎市介護家族教室及び家族介護交流事業で提案している「介護のための食事」は、高齢社会の中で、＜住み慣れた大崎市で自分らしく暮らす＞という今後の自分を考えるきっかけ作りになっているようでした。高齢者は、「年だから…食べなくても良い」「お菓子を食べるから2食で良いと」考えている人も多くあり、寝たきり等に向かっているという方々が多くいました。参加者に寄り添いながら「自分らしく食べる」「楽しく食べる」「満足して食べる」に関して考えるきっかけ作りの提案は参加者の満足感と少し前向きに自分のことを考えなければならない現実を考えるきっかけ作りになった「食べること」に関心をを持っていただけたように思います。また、調理実習ができない代替えとして「旬の食材のレシピ」提供を行いました。

また、口腔機能向上事業では、実習ができません。鏡で自分の顔が見られないのですが、音楽は、トーンチャイムを使って音楽や音を楽しむという挑戦を行っています。おしゃれ講座・レクリエーションの教室も同様な工夫を行いました。

＜参加者の感想から＞

- 講話を聞いて自分の食事を考えることができました。これでいいんだとわかったことが良かったです。
- いきいき簡単レシピは、とても見やすく早速作ってみようと思いました。
- 調理済み食品に食材を加えたり、調味料を加えたりする方法を知ることによって楽しみながら介護食を作れると思いました。等々話していただきました。



片栗粉の由来となるかたくりをご存じですか？



かたくりの生態は実にひたむきで、応援したくなるような生き方をしている。ブナ林などの落葉樹林の林床で、冬の間は落ち葉の下で寒さにじっと耐え、まだ樹木が目覚める前の早春に芽を出して葉を出し、花を咲かせる。春が深まり周囲の草木や樹木に葉が覆い茂り光が差さなくなると、葉を落として再び土の中で眠りにつく。そして体力を温存しながらじっと春を待つ。まさに早春限定の草であり花です。そして種から花が咲くまでに、最短でも7年もかかる。花を付けた翌年に必ず花をつけるとは限らず、栄養が足りなければ、翌年は葉だけを1枚出して、翌年に備えるという。そんな、ひたむきで可憐な花です。

片栗粉をとるかたくりの根は白く柔らかく折れやすいために、周りをきれいに掘り取って、ゆっくりと抜くというジネンジョ並みに神経を使った掘り取り作業をしなくてはなりません。50g 1500円とか・・・。

かたくりは、かつては里山であれば簡単に見つけることが出来た。現在はその姿を見る場所は少なくなっている。林業と共存することで生息地を広げていたものの、森林の荒廃で笹などの別の草木に生息域を奪われたという。さらに乱獲も手伝って、群生地は少なくなっています。林の中でひっそりと咲くかたくりの花に会いたくなりました。

活動紹介

「その人らしい生活を支える食支援のために」

大崎栄養サポート研究会 代表 小坂井秀行氏
(言語聴覚士)

大崎栄養サポート研究会は 2014 年頃から管理栄養士、ケアマネジャー、言語聴覚士ら数名が喫茶店に集まって、まず多職種での勉強会をやってみましょうということで始めました。

最初は各職種が自分たちの仕事を知ってもらうためのプレゼンテーションからでした。2 か月に 1 度のペースで勉強会を重ねるうちに「この地域における病院から在宅までの切れ目のない食支援」という目標にたどり着きました。



片倉病院のリハ室をお借りしての勉強会では徐々に参加者が増えて管理栄養士、訪問看護師、薬剤師、ケアマネジャー、MSW、歯科医、歯科衛生士、耳鼻科医、PT・OT・ST の多職種連携が成立しそうな感じでした。



座学だけでなく実習も提供できたのが、他職種の「興味を引くことになりました。業者さんと呼んでの介護食品の試食会なども企画しました。



役員のみなさんは、コロナ禍でも ZOOM 研修会に力を貸してくれました。これからも大崎圏域の食支援をテーマに勉強会をしながら、地域のみなさんに何かお返しができるといいです。

大崎栄養サポート研究会は、ハッピーート大崎、大崎口から食べることを支援する会という2つの食支援に関わる団体とも交流しながら、共に大崎の地域作りに何かしら貢献できるといいです。地域包括ケアシステムが始まるよりも早くから多職種連携を標榜していた我々はこれからも皆さんと一緒に活動を続けます。



MSW：医療ソーシャルワーカー 保険医療機関において患者さんやご家族が抱える悩みや問題を見つけ出し、問題の解決を図るために医療機関や県警期間との調整や連係を行います、

理学療法士 (PT : Physical Therapy)

理学療法では主に身体に障害を持つ方に対して、寝返る (体立変換)・起きる・立つ・座る・歩くなどの基本的な身体的能力回復や改善を目標として動作訓練などを行います。

作業療法士 (OT : Occupational Therapy)

病気や事故のために身体に障害を負った方々に対し、今後生活していくための問題を的確に評価し、様々な活動を用いて治療を行います。

言語聴覚療法士 (ST : Speech-Language-Hearing Therapy)

聞く・読む・話す・書くなどコミュニケーションに障害のある方、食物の飲み込みが難しい方に対して、評価・訓練・援助、ご家族など周囲の方々への助言・援助を行います。

リレー投稿 食の思い出



ランチルームのある中学校で

特別養護老人ホームみやざき 管理栄養士 鈴木美希子 氏

食の思い出として、初めて給食提供に関わった時のことをお伝えしたいと思います。私の出身は宮崎中学校で今年3月で廃校となり、新たな鳴峰中学校になります。

それは、栄養士として勤めて初めての…ではなく、記憶を辿ると、中学時代の体験になります。学校には、ランチルームがあり、生徒も職員も一緒に和気あいあいと食事をします。先生方だけでなく栄養士、調理員さんとも仲良しです。夏休みには、一品料理を作って写真とレシピを提出する宿題がありました。提出された中で、実際に何点か給食で提供する取り組みが行われていました。

その日、私は配られた給食をみて、自分が作った『鶏つくね揚げ』が今日のメニューになっていることを知りました。大量調理しやすく、皆が美味しく食べられるようにアレンジしてもらったこともあり、「美味しかった」「作ってみたい」との声を同級生や先生、沢山の人のかけてもらったことが思い出されます。

その後、毎日のメニュー確認は私の日課になりました。食べることへの興味、関心を与えてくれたと感じている私の食の思い出です。

リレー投稿 私のセレクトな時間

大切な時間



公立加美病院 管理栄養士 信夫良子 氏

私のセレクトな時間は2つあります。1つは「薬葉山を背景に、桜並木ややくらいガーデンの花々を見て楽しんでいる時間」です。広い青空に白い雲、薬葉山や木々の緑に癒されて、色とりどりに花が咲くガーデンの中をのんびり歩き、写真を撮り、楽しんでいます。季節の移ろいを楽しむために、年間パスポートが大活躍です。

もう1つは「お気に入りのイタリアンレストランでおいしい食事と大好きな葡萄ジュースをいただいている時間」です。おいしさを五感で感じ、心も体も喜んでいます。

どちらの時間においても心と体がリラックスでき、英気を養え、私にとって楽しく素敵な贅沢な時間です。

❀ 大崎栄養サポート研究会に参加して ❀

手元に発会当時の名簿があります。平成25年9月に入会していることがわかりました。あるクリニックに手伝いに行ったとき、他職種の方から『栄養士は「医療職ではない』』と言われ、反論できませんでした。そんな中で「食べる」の専門職グループに声をかけてもらえた事には大きな喜び、しかも、会ったことのない言語聴覚士・食べることに興味を持つ医師・歯科医師・看護師・薬剤師・ケアマネジャー等、また熱い思いを持つ管理栄養士との出会いがありました。毎月第1木曜日は大崎市口腔センターに集い、〈症例を通して食べること〉を考える機会をいただきました。

8年間勤務した永仁会病院では、在職中、システム化した栄養アセスメントが行われ、事務職員も入った多職種連携で行われるNST（栄養サポートチーム）を体験しました。多職種連携の必要性を強く感じていました。だからこそ、参加してからの学びに大きいものがありました。

食べ物は作れるが、どのようにして食べ物が体の中に入るか、嚥下のメカニズム等。症例検討会での学びがありました。言語聴覚士の小坂井さんや歯科医師川村先生、歯科衛生士さんの同行訪問により管理栄養士としての役割は、「好きな食べ物」を食べる、「家族と同じものを食べる」事の満足感・喜びのあることがわかりました。寝たきりになりながらも黒飴を1日に1袋半ずつ食べている方に訪問し、「生きるために食べていること」も教えていただきました。

今年度も『大崎市家族介護教室及び家族介護者交流事業』を受託する事になりました。「家族と同じものを食べたい・食べさせたい」のテーマ設定はこの大崎栄養サポート研究会からの学びです。私が人生の最後まで、その人に寄り添い、その人に合った・その人らしい最期の締めくくりまで美味しく食べてもらえる：生きてきて良かったと思っただけの活動を目指す原点です。

新型コロナウイルス感染症発生のちょうどその頃、大崎栄養サポート研究会と大崎口から食べる会、そしてハッピーート大崎を中心とし大崎市図書館で市民に発信する広報事業を考えていました。新型コロナウイルス感染症が収束し、早く事業ができる日を待っています。(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

次世代に伝えたい大切な味

春一番に雪解けを待って芽吹く山菜をいただく



山菜は標高や土地条件、時季により採れるものが異なり、宮城県では奥羽山系の山々と里山一帯が山菜の宝庫となっており、種類は多く250種を超えていると言われています。

山菜のホロ苦みが体の毒を体外に出すので、昔の人は春になると必ず食したとよく聞かされました。

山菜をおいしく食べるためにはそれぞれの旬を知ることが大切なのは勿論ですが、地域それぞれの食べ方の工夫や保存方法が伝えられ、おひたしや佃煮、あえ物、煮物、てんぷらなど山菜特有の味と香りを生かした調理法で食べられています。

中でもふきのとうは雪解けの土の中から、顔を出す春一番の山菜で、近くの畑や土手でも見つける事ができるので、手軽に食べられてきました。

ふきは葉と花が別々の茎につくので葉・葉茎をふき、花茎をばっけ（ふきのとう）と区別され、食べ方も異なり6月頃まで採取されています。現在はハウス栽培も盛んになってきて、新年早々から春の息吹が出回るようになり、長期間食卓を楽しませてくれるようになりました。



大地の恵みを楽しむ献立

「ばっけ（ふきのとう）みそ」

<材料>

ばっけ（花蕾）	・・・	100g
むきぐるみ	・・・	60g
みそ	・・・	200g
砂糖	・・・	100g
酒	・・・	大さじ2
みりん	・・・	大さじ2



<作り方>

- 1 ばっけは固い外葉を除いて洗い、さっと茹でて水にさらす。水を2～3回とりかえアクを抜き、固く水気を絞る。
- 2 すり鉢でぐるみをすり、これに味噌と粗く刻んだばっけを入れてすり、さらに砂糖・酒を加えてすり混ぜる。
- 3 厚手の鍋に2を入れて火にかけ、みりんを加えて弱火で練り、軟らかめのうちに火を止める。

注：ばっけを軟らかく茹ですぎると風味が失われます。

<食べ方・利用方法>

- * 熱ツ熱ツご飯のお供に。パンにも。
- * 豆腐、生野菜、温野菜等と。
- * 食酢やマヨネーズで割ってソースや和え衣として。



吉野作造記念館館長 氏家 仁 氏



人生100年時代をどのように生きていくのか、それぞれ銘々が考えており、このハッピート通信にも様々な記事や提言が寄せられております。今回は、未来ある子どもたちのために、吉野作造記念館が様々な活動を通じて、どのような挑戦をしているのかをお知らせしてみたいと思います。

吉野作造は55年の人生を送りました。100年時代の現在から見ると、半分でしたが、その中で思想と行動は一つ一つが人生への挑戦そのものだったといえます。その吉野作造の足跡から抽出してみますと、

- ①生き方から学ぶ、②民本主義論から学ぶ、③国際協調と平和論から学ぶ、④文化生活運動と社会貢献活動から学ぶ、⑤政治論、政治史や明治文化研究から学ぶ、以上の5点から学びのエッセンスを抽出し、吉野作造記念館が市民とともに挑戦していく流れがこの数年続いています。



子どもたちの未来はどのようなものでしょうか？明るいものか、暗いものか。豊かなものか、貧しいものなのか。生きがいややりがいがあるのか、ないものなのか。安心できるものなのか、不安なものか。楽しいものなのか、苦しいものなのか。喜び合えるのか、悲しみの多いものなのか。人々が仲良くできるのか、不仲で対立が止まないのか。……。と、いろいろ二分法的に描いてみましたが、そのような極端なものではなく、グラデーションのようにそれぞれが異なったバランスの中にあるのでしょうか。

現在、子ども向け政策が様々に論じられておりますが、**子どもたちも一緒になって考え**ていく、**行動していく、未来を創っていくことが大切だ**と思います。



吉野作造記念館は、次のような事業取組を通じて、子どもたちの未来づくりに挑戦しています。

- (1) **生き方に学ぶ** → ^{せんじん}先人教育、^{こころざし}志教育として「吉野作造パネル学校巡回展示」高校生弁論大会
- (2) **民本主義に学ぶ** →主権者教育、シティズンシップ教育として「絵本」制作、パネル展、読み聞かせ高校生デモクラシー塾、ワークショップ、人形劇と投票体験、高校生弁論大会
- (3) **国際協調と平和に学ぶ** → 社会貢献大賞の募集と発表・表彰、作文・絵画・写真コンクール、高校生弁論大会
- (4) **文化・社会貢献活動に学ぶ** →社会貢献大賞の募集と発表・表彰、作画・写真コンクール、高校生弁論大会
- (5) **政治論、政治史や明治文化研究から学ぶ**→ 社会貢献大賞の募集と発表・表彰、作文・絵画・写真コンクール高校生弁論大会

吉野作造記念館は今後も子どもたちの未来づくりのために皆さんと一緒に歩いて行くことができますよう、様々な挑戦をして参りますので、ご協力、ご支援をよろしくお願い致します。吉野作造記念館では、**未来ある子どもたちのためのサポーターを募集**しておりますので、是非、あなたも！！

人づくり～主権者教育事業～ 活動を支援する

将来の民主主義社会の担い手になる青少年の主権者（シティズンシップ）教育

 <p>主権者講座 日本の民主主義のルーツは宮城県にある？吉野作造や日本の民主主義の歴史をふりかえる出張講座（高等学校向け）。</p> <p style="color: blue; text-decoration: underline;">詳細はこちら</p>	 <p>高校生デモクラシー塾 高校生が集い、地域の課題や地方の政治、民主主義について専門的に学びます。</p> <p style="color: blue; text-decoration: underline;">詳細はこちら</p>	 <p>親子で楽しむ子ども投票体験 もっとも有効な主権者教育は、子どもの頃に親と選挙について考えること。親子で楽しめる体験イベントや教材を提供。</p> <p style="color: blue; text-decoration: underline;">詳細はこちら</p>
---	--	---

今日の一句（田舎弁護士の駄弁句 90）



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

「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いの弁護士 千田 實さん（当会監事）が発行する事務所より「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。

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。

年寄は、体力、感性は弱くなりますが、経験があります。知恵があります。知恵を使った楽しみ方ができます。年寄は、若い頃よりは金があります。金を使って楽しむことができます。年寄は人脈があります。人脈を使って楽しむことができます。（関 節子）

お知らせ①

『大崎市家族介護教室及び家族介護者交流事業』

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
5月12日（金）	大崎市の介護保険・福祉サービス	大崎市高齢介護課
6月9日（金）	食介護「家族と同じものを食べたい・食べさせたい」	管理栄養士
7月14日（金）	機能を維持するリハビリと優しい介助のコツ	柔道整復師・ケアマネジャー

☆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 11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

ラウンジ事業再開します

新型コロナウイルス感染症対策の対応変更により、5月からラウンジの解放と事業を再開いたします。事業につきまちは随時ラウンジ前にお知らせを掲示いたしますのでご覧ください。

〇臨床美術：5月13日開講 年間10回 会費（材料費）大人500円 子ども無料

〇親子で遊ぼう：5月7日開講 月1回 第1日曜日午後1時30分～2時30分 手作りおもちゃに挑戦

〇短歌教室：開講未定 月1回

編集後記

春の訪れは光の春・音の春・気温の春の順番にやってくるのだそうです。

今年は例年にないくらい早く桜の季節を迎えています。

「私にとって 桜の花は幸福の花」と宇野千代は言っています。

今号の第51号は本会の活動理念にふさわしい内容になっているのではないかと自負しております。日本の四季を口から肌から五感で丸ごと感じて食べる楽しみを持ち続けたいと思っています。

発行に当たりご協力をいただきました関係者の皆様方に厚く御礼申し上げます。

（広報委員 木村・関・岩崎・高橋・松下・岩崎（望）・千島）

