



☆何の花でしょうか<雑草編②>

～ 雑草にも名前がありました～



①



②



③

雑草として扱われるネジバナですが、その姿は愛らしく、花言葉は「思慕」であり、由来も花の姿と重なりとても魅力的です。初めての出会いは、小学生4年生だったような気がします。あぜ道を歩いていたときのことです。草のなかから、ピンク色の花が見えました。近づくとき小さな花がらせん階段のようです。それ以来会ったことがなかったのですが、10年程前に見つけました。吉野作造記念館駐車場の前の庭でした。一面ネジバナで私の秘密の場所になりました。



しかし、誰にも言わなかったのに、年々少なくなっていきました。5年ほど前に事務長さんにお話しし、草刈りの時期を調整していただき少しずつもどってきているような気がします。どうして庭に咲くようになったか知りたいと思っています。今年は何のくらい咲いてくれるか楽しみです。

<雑草探し>をしていましたが、これまで知らなかったいつも見る雑草の名前がわかりましたので書くことにしました。



古川に引っ越した頃、庭には何も無く「雑草もありません」でした。この爪草を他で見つけ植えました。友達からは「雑草だよ」と言われながらの事でした。シロツメクサ、アカツメクサは「詰草」と書き、別物だそうです。爪草は、日本在来種で日本中どこでも見られます。

側溝のコンクリートの隙間には必ずいます。宮沢賢治のポラーノ広場に出てきます。



雑草という草はない。雑草探しをしながら、スマホ片手に Picture This Biome で名前探しをします。わからないものがわかるようになるとうれしい。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 ①ネジバナ ②ドクダミ ③アメリカアザミ

事業報告①

令和6年度総会を終えて



副理事長 関 節子

令和6年度の総会は、5月19日に吉野作造記念館ラウンジで行いました。

総会に先だって4月27日に監査会、5月12日には理事会を行いました。

新型コロナウイルス感染症は5類となりましたが、まだまだ心配なことがたくさんあった1年でした。例年に比較すると事業の休止が多くありました。

事業実績は減少しましたが再発見もありました。それは、構築してきた関係する方々との「絆」の強さと深さでした。事業が再開できた時の喜びは、当会への期待すら感じることができました。又、コロナ禍にあっても当会の情報発信誌である「ハッピーート通信」を設立時から途絶えることなく発行（今号が56号）でき、皆様方のお陰と深く感謝申し上げます。

令和5年度の事業実績や成果の詳細については、今号でお示しすることは割愛させていただきますが、令和6年度におきましても、感染症対策を万全に行い、会員も参加者も食べることで免疫力を上げられるような事業や活動を行っていきたくと考えておりますので、よろしくお願い申し上げます。なお、これまでの総会資料等は内閣府 NPO ホームページ、NPO ポータルサイトに掲載してありますのでご確認ください。

◎令和6年度事業実施の方針

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ等の感染症が終息しない事を受けて、担当者はマスク着用とするが、個人の主体的な選択を尊重する。換気や手洗い等の基本的な感染予防に務める。

1. 市民性に立脚するNPO法人としての役割を果たす。日本栄養士会から栄養ケアステーションの認定を受けたている事を踏まえ、「食べることの幸せ楽しさを考える市民の会」としての役割を果たせるようにする。
2. 食育事業は、「食事は体をつくる」「食事は楽しみをつくる」「食事は元気をつくる」「一緒に食べることでよりコミュニケーション能力が高まる」等、「食」を通じた健康づくりを基本に「健康寿命」や「人生100年時代」「フレイル予防」を意識した内容とする。
3. 相談事業・訪問相談事業は、自己実現を達成するための基本として、食事・栄養の改善と共に多職種連携により健康な生活ができるような支援を行う。
4. 施設栄養管理事業は、入所者の適正栄養摂取に向け、献立提供・個別摂取状況の確認等、更に衛生管理に努め安全と安心を目指す。
5. 地域交流事業は、活動場所である吉野作造記念館ラウンジを活用し、地域住民の集いの場となる事業を開催していく。



事業報告②

令和5年度参加者の皆様からの「感想」と「介護の工夫」

～介護の知恵袋より～

♥家族介護研修会に参加したメリット

1. ハッピーート大崎のチラシをいただき定期学習会があることを知り参加しました。多くの方々の切実な声が心に残りなんともいえない気持ちになりましたが、参加して良かったです。
2. 介護をしている方は皆同じことを感じていることがわかり自分ひとりではないと思いました。多くの人の考え、意見を聞く機会は本当に貴重だと思います。
3. 今、何が困っているか？どう解決できるか？を考え工夫しながら介護をしていました。介護する人、される人、どちらでもない人、いろいろの人が参加するのでいいお話を聞けて良かったです。



♥共感・寄り添うことが大事



1. 認知症の介護で良いことは介護する方が大変だ、ではなく**相手に寄り添う気持ちになると笑いが出てきて笑顔になります**。大きい声で「それはダメ」はやめたほうが良い。
2. 寝たきりの母に童謡を大きく書いて、一緒に歌ったり、リコーダーを吹いたりして**自分も楽しむ事をする**。歌をうたうと明るく笑顔になります。
3. 介護する人、される人が同じ時間を心豊かな日々になれるようにと思いながら、介護が終わった今、自分の経験と介護教室で**学んだことを皆に伝えていこう**と思っています。

♥笑顔が大事



1. 少しでも良くなるようにと願いながら介護をしています。**母親の笑顔を見ると嬉しい**。
2. なるべく**笑顔を作り**姑と向き合います。
3. 笑顔が大事ですね。食事の時に限りませんが行動をずっと監視されているようで、嫌な気持ちが強かったので笑顔になれなかったのですが、**頑張って笑顔を作って自分から変えてみると**、少しずつお互いに笑顔が増えてきました。

♥介護の工夫



1. 91才の母の介護をしています。毎日様子見とお弁当を持参しています。身長158cm、体重60kgあった身体も37kgとなりました。三食たべられるように配慮しています。エネルギー不足の時はケーキ等購入し2人で分けて食べています。
2. 一人暮らしです。歩くのも、食器を洗うこともおっくうのようです。最近は顔も洗わず目やにがついている時もあります。フーッと溜息をつきながら考えました。高級なクリームを持参し「顔洗ってつけてね」と話しました。次の日からは目やにがなくなり、顔がツルツルになっています。
3. どんなことでも外に発進して相談すればいろいろな方法があり、対応していただけることがあるものです。**一人で抱え込まない事が大事**です。
4. **「家のトイレトーパーの技」**



- 夫が脳梗塞後遺症で右半身不随と言語障害になり25年がたちました。以前住んでいた古い家の時のトイレは水洗でないので、ちり紙を使って一人でふけたのですが、昨年引っ越した家のトイレが水洗でトイレトーパー使用でした。夫は右マヒなので左手だけでトイレトーパーを切ることができません（できれば左手だけで切れるかやってみてください）それで家では使う分をだいたい切って畳んで、100均で売っている小さなかごに入れて（はじめは少し折っておくと、取りやすい）S字フックで下げて置くことにしました。
- これで私がいなくても夫は一人で使えます。夫は介護3で歩行はおぼつかないですが、伝え歩きでトイレに行くことができています。
5. 寝たきりで部屋に臭いがこもることについて
暖かい日は部屋の扉を開けておく（本人も外を見たり気分を変えられる）。部屋に消臭スプレーをふるのをやめて、吸収剤（香りがなく吸収するタイプ）にしたたら、部屋の臭いがなくなりました。
 6. 食べるものはなんでも小さく切って煮込んで食べさせていましたが、介護教室で管理栄養士さんから食べる事、食べさせ方を学び日々工夫するようになりました。

♥担当者から♥

今年度も多くの皆様に家族介護教室に参加をいただき、「貴重な体験」「抱える悩み」「介護の工夫」等をお聞かせいただきました。教室に参加の皆様方と共有できましたこと深く感謝申し上げます。

超高齢社会となった今、介護は誰にとっても他人事ではなくなってきており、介護のかたちも人それぞれです。家族介護教室での皆様との交流を通して、気持ちを吐き出し、気分転換が出来、「介護の工夫」も参考にしながら介護の活力になったら幸いです。「介護の知恵袋」もまた一まわり大きくなりました。残部ありますのでご連絡いただければお送りいたします。

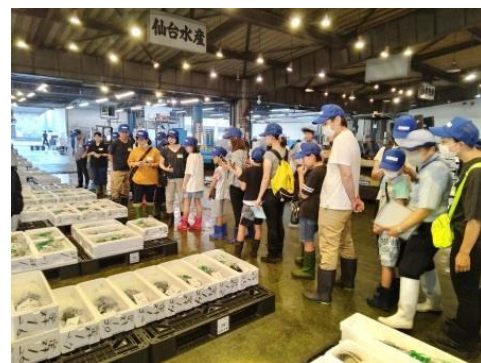
（担当 岩崎三枝）

代表 清水 智子氏

食育 NPO「おむすび」の始まりは、みやぎ生協の顔とくらしの見える産直活動でした。産直活動で出会った仲間が、生協活動の中で培ってきたスキルを活かして、子ども達に「食の楽しさ大切さ」を伝えたいと、2007年に活動を始めました。

食の楽しさ大切さを伝えていくことを目的に「つくる人(生産者)とたべる人(消費者)をつなぐ」活動をしています。生産者はこだわりを持って生産に取り組み、収穫された食べものが食卓に届くまでには多くの物語があります。その物語を伝えるために料理教室や体験学習などのイベントを開催しています。

この間のさまざまな活動の中からいくつかご紹介します。2008年から始まった人気のイベント、“夏休み体験学習「親子で市場を探検しよう！」”では、早起きをして親子で仙台市中央卸売市場を見学し、朝ごはんを食べるとい企画があり、セリの様子やマグロの解体の見学など親子で学ぶことができますと毎年好評です。また、魚ばなれが進む昨今、もっとお魚を食べてほしいと始まったのが親子の「**お魚がきっと好きになる料理教室**」や「**大人のお魚教室**」です。**地産地消や旬の食材にこだわり、伝統食や行事食にも取り組んでいます。**ごはんをもっと食べてほしいなあ手作り紙芝居「今年もおいしいお米ができました」を作成し、イベントの時に上演しています。



食育 NPO「おむすび」の活動の一つに情報発信があります。ブログ「おむすびちゃんとむすぶくんからこんにちは」ではタイムリーな情報発信を。また、つくる人とたべる人をつなぐ情報誌「おむすび便り」では、食に関するさまざまな情報や専門家からの寄稿、イベントの報告やレシピなどが満載、今年の5月にNo.81を発行しました。ハッピーート大崎の千島優子理事長にも原稿を寄稿していただいております。

最後に食育NPO「おむすび」の活動は、会員(サポーター)や賛助企業をはじめ、多くの方々に支えられています。「食べることは生きること」、これからも「食べる楽しさ大切さ」を伝えていきたいと思っています。



リレー投稿 食の思い出



清水 智子 氏

私のふるさととは福岡県北九州市小倉です。

夏の風物詩、小倉祇園祭は「太鼓祇園」といわれ 2019 年 3 月に国の「重要無形民俗文化財」に指定されました。梅雨があける頃には、あちこちの町内から太鼓の音が聞こえてきます。

さて、みなさんは「ぬか炊き」を知っていますか？ぬか炊きとは、ぬか床を調味料として使う小倉の郷土料理です。イワシやサバなどの青魚を醤油、味醂、砂糖などの煮汁で煮て、火が通ったらぬか床を入れてとろ火でコトコトと炊き上げ家庭料理です。幼いころに母がよく炊いてくれた懐かしい味です。魚はもちろん、ぬかをご飯にかけて食べるとこれもまた美味！一度お試しください・・・。

リレー投稿 私のセブな時間



清水 智子氏

私の趣味と言えは読書です。

それも農業や食に関する本が多く、大好きなコーヒーを飲みながら時間も忘れて読むことができる日曜日(休日)は至福の時です。

創刊号から読んでいる大好きな食のライフスタイル誌、食べることは暮らすこと『うかたま』は 2006 年に季刊誌として発行されました。『うかたま』という誌名は、宇迦御魂神(ウカノミタマノカミ)という日本の神さまに由来します・・・。うかたま編集部最初のあいさつは、私の琴線にふれ、以後愛読書となりました。これらの趣味の読書は、食育 NPO「おむすび」の活動に大いに役立っています。



NPO おむすびとの関わり <清水さんとおむすびちゃんとおむすび君>

何回目かの人生の転機にあたり「大崎の人と一緒に活動したい。大崎の人のためになりたい」と考えることができたきっかけを作っていたのが清水智子さんです。私が主婦をしていた時にみやぎ生協のエリアマネージャーをしていたのです。清水さんと仲間たちがおむすびちゃんとおむすび君のキャラクター「NPO おむすび」を立ち上げていました。「食べる楽しさ大切さを伝えたい」「つくる人(生産者)と食べる人(消費者)をつなぎたい」「ごはんをもっと食べてほしい」といつも話していました。いつか清水さんの「食の思い出」セブな時間ってどんなだろうかと聞いてみたいと思っていました。今回の。急なお願いにも関わらず、快くお引き受けいただいたことに深く感謝申し上げます。

2022 年度開始にあたり、巻頭の言葉をいただいています。休む時があってもいい。後ろ向きになってもいい。共に「食べること」を考える団体として仲間と共に一歩ずつ前に向かって進んでいきたいと思っています。(千島優子)



宮城といえば「ずんだ餅」 三国一の“ごっつおう”

「米どころみやぎ」のハレの日の食べものの柱は餅であり、年中行事に冠婚葬祭、農作業の始めや終わり、さらには来客のもてなしなどに餅を食べてきました。

そんな中でも、新鮮な枝豆で作る“ずんだ餅”は味、色、香り、いずれも素晴らしく、夏の餅料理の定番で、宮城を代表する郷土料理となっています。

ずんだは、すりつぶした枝豆に砂糖、塩を加えてあんをつくり、これを衣にして餅にからめて食べるようになりましたが、江戸時代末期にはこのあえ衣がずんだとして定着したということで、当時から、三国一のごっつおうと言われていたそうです。

最近では、家で餅をつく機会が少なくなりましたが、すり鉢で擦った昔ながらの作り方の「ずんだ餅」の伝承をしている大崎市の農家の女性グループが体験指導もしていますので紹介します。

郷土食を伝えた人 西古川ずんだシスターズ（代表 福原洋子さん）

宮城の郷土食「ずんだ」の魅力を広げるため、大崎観光公社と連携し、老若男女問わずさまざまな人々を対象にずんだ餅づくり教室を行っています。

「大崎耕土」の食文化として、世界農業遺産を学ぶためのワークショップの中にも組み込まれており、誰でも楽しく体験できるように工夫されており、体験者から喜ばれています。

《体験メニュー献立》

「ずんだ餅」

〔材料〕 (4人分)

- 枝豆 …… 300g
(さやから出した状態で)
- 砂糖 …… 大さじ5
- 塩 …… 2つまみ
- 湯 …… 少量
- 餅 …… 8切れ

〔作り方〕

- ① 枝豆を水洗いし、鍋にたっぷりの湯を沸騰させて、枝豆をゆでる。
(つまみ用より、少し柔らかく。)
さやから豆を取り出し、薄皮をむいて、布巾に包み、まな板の上で軽く刻んでから、すり鉢でよくすりつぶす。
- ② ①に砂糖を加えて調味し、餅をからめやすい固さに湯でのばし、仕上げに塩を入れて味を整える。
- ③ つきたての餅をからめる。



〈ずんだ餅づくり体験〉

- 実施期間 通年（※農繁期を除く）
- 所要時間 90分程度
- 引受人数 若干名～20名程度
- 実施会場 公共施設等
- 準備して頂く物 エプロン・三角巾



- 体験料金 3,000円/人
(※目安となります。)
- 申込先 (一社) みやぎ大崎観光公社
TEL 0229-25-9620
※ホームページから申し込み頂けます。





歯科衛生士 佐々木 千恵子氏

1989年(平成元年)に8020運動が提唱され、35年経ち、令和4年調査で51.6%の達成率でした。80歳の二人に一人が20歯以上の歯があるという事です。昭和の時代はむし歯で歯を失う方が多く、3-3-3運動(一日3回、食後3分以内に3分間磨く)が言われむし歯も減少して、歯槽膿漏・歯科矯正・顎関節症となり、今は予防の時代となりました。

人生100年時代のこれからは100歳で健康な歯を28本残そうという考えも啓発されています。永久歯は親不知をのぞいて28歯ですから、いつまでも自分の歯で噛もうという事です。今自分の歯が少ない方でも入れ歯等を入れて、上下で噛めるようにすれば大丈夫です。

予防は病気になる前に防ごうという事ですがなかなかできないものです。病気になり治療したり入院したりしてようやく気づき、今度は罹らないようにしようと思うものです。コロナ禍では未知のウイルスであり、重症化するという事で皆予防に心がけました。3密を避ける・手洗い・マスクで予防に務めました。手洗いについては保育園幼稚園の先生方や親等の指導により2~3歳児でも指の間手首まできちんと洗っていました。健康な生活の基本を小さいうちから習慣として身につける事が大切と思います。



ハッピート大崎の歯科部門では「口腔機能向上で全身の健康アップ」をテーマに取り組んでいます。

- ① 加齢が原因で起こるオーラルフレイルと予防について
- ② 噛むことの大切さ(ひみこのはがい~ぜ)
- ③ 口腔機能低下は全身に影響します(健口体操、唾液腺マッサージ、早口言葉等)
- ④ 歯周病は全身の健康に影響します(誤嚥性肺炎、糖尿病、脳卒中、認知症等)
- ⑤ 歯科医院での定期ケアの大切さ(セルフケアと専門家による定期ケア)

いつまでも自分の歯で美味しく食べられることはQOL(生活の質)の維持向上のために大切なことです。お口をきれいにする口腔清掃、お口の機能を保つ健口体操を二本柱にして健康長寿を目指しましょう。おしゃべりして外出したり、新しい事に取り組んだり、歌を唄ったり、おしゃべりしたり、良く噛むことを心がけたり・・・人生100年時代を楽しく元気に過ごしたいものですね。



今日の一句 (田舎弁護士の駄弁句)



眠くなるまで 起きている

そのうちきっと 眠くなるはず

令和3年12月1日 青空浮世之捨 (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いの弁護士 千田 寛さん (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。

「何事もあまり拘らないで生きる方がよい」という教えに近いことを言っていることに気がきました。「ああもしたい、こうもしたい」と思うことはありますが、何事にもあまり拘らないで、いい加減な生き方が良いような気がします。

本当のところは「生きたいように生きた方がいい」と思うのです。ただ折角、いま生かされていますから、生きている今を楽しく生きたいと思えます。「今という大事な時間」と「身近に一緒にいる大事な人」を大切にしたいものです。

(担当 岩崎三枝)

お知らせ①

『大崎市介護家族教室及び家族介護者交流事業』

●●● 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 ●●●

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
7月12日(金)	在宅診療に携わって	在宅診療所管理栄養士
9月13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あります。

<移動研修会>

7月10日(水)	田尻地区公民館	保健師 管理栄養士
7月25日(木)	敷玉地区公民館	保健師 管理栄養士
8月30日(金)	真山地区公民館	保健師 管理栄養士

☆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。

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

お知らせ②

子どもの遊び場事業 (親子で遊ぼう) : 第1日曜日午後1時半～

場所：吉野作造記念館ラウンジ・広場

7月7日(日)・8月4日(日)・9月1日(日)・10月6日(日)

編集後記

広報第56号をお届けします。

あじさいの花もようやく梅雨入りを待ちかねたように露にぬれて、みずみずしく色鮮やかに咲いています。大崎市の花「ひまわり」の花だよりが待たれます。

円安に歯止めが付かない昨今、物価高が続き暮らしづらい世の中になっておりますが、こんな時だからこそみんなで知恵を出し合い工夫して、日々楽しく元気に過ごしたいものです。今号の発行にあたり協力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)