

岩手のすべての人々の、健康でいきいきした暮らしを応援

岩手の「いきいき元気人」

◆「手づくりほうきの里 細沢の会」(岩手町)

われら「三陸サポーターズ」

◆岩手県高齢者総合支援センター大槌センター(大槌町)

これが、元気な岩手をつくる活動だ!

◆岩手県食生活改善推進員団体連絡協議会の  
『適塩習慣定着促進事業～突撃!隣のお味噌汁～』

知って得する! 財団情報

元気暮らしのためのQ&A

◆離乳食を簡単に手作りするアイデア

いきいき

# いそぐ

Vol. 8 2015

はきはき美



【さあ、支えあおう!】





◎さあ、かたろう!◎

サークル活動で「毎日元氣」「生きがいづくり」  
**「岩手の」「いきいき元気人」**

# 自家栽培・手作りのほうきで 地域づくり、やりがいづくり。

『手づくりほうきの里 細沢の会』（岩手町）

## 強い「縮れ」が人気の秘密



『はきはき美人』。室内掃き用のほか、卓上や衣服に使う小さいタイプも作って販売しています。



『手づくりほうきの里 細沢の会』  
会長の小細澤秀幸さん。



体験講座をきっかけに入会した留場千佐さんと留場光子さん。  
「技の後継者」として期待を担っています。

岩手町の細沢地区は米農家の集落で、昭和の後期から農閑期には自家栽培のホウキグサを使って自家用のほうきを手作りしていました。それが人づてに評判になったことから同地区の地域おこしに生かそうと、平成22年に住民有志が『手づくりほうきの里 細沢の会』を設立。会所有の畑でホウキグサを栽培し、農閑期の冬に地区の集会所でほうきを作り『はきはき美人』と名付けて町内の道の駅で販売したり、技の伝承のために町民を対象に体験講座を開催しています。

現在の会員は40代〜90代の26人。その中には、体験講座受講をきっかけに入会した女性もいます。また、ほうきや講座が好評を博したため、町外からの講座体験希望者も受け入れています。

ほうきの人気の秘密は、先端部分の「縮れ」にあります。同地区で栽培しているホウキグサは縮れが強い

ので、ほうきになるとゴミ等がよく絡まるのです。このホウキグサは会員が共同栽培しているもの。種まき、草取り、間引きなど秋の収穫まで忙しいうえ、収穫後も、種を取り除いたり湯通しして天日干しにしたりと作業が多いため、地区の老人クラブのメンバーにも手伝ってもらっています。

## 住民の絆が強くなった

ベテラン会員の一人、田村ヨシエさんは、10年前に老人クラブで「先輩」たちから教わってほうき作りの技を身につけました。「今その先輩たちについて、地域でほうきを作っていると、一体感があります」とほほえみます。また、会員が集まって作業したり講座と一緒にほうきを作ることによって住民同士の絆が強くなったことで、会長の小細澤秀幸さんによると、地区の行事などに参加する人も増えたとのこと。さらに、「各自が1本を完成させ、売れた分がそれぞれの収入になるので、やりがいもあるのではないのでしょうか」と推測します。

地元産のホウキグサを使って手作りされた『はきはき美人』は、作った分の100本強が毎年完売するという人気ぶり。「あとは、若い世代、特に男性にもっと入会してもらえれば」と小細澤会長は期待しています。



# 岩手県高齢者総合支援センター 大槌センター

(大槌町)

## 「三陸サポーターズ」

被災地でがんばる、  
被災地のためにがんばる

「われら」



ミュージックベルの魅力は、ひと振りできれいな音が出てハーモニーが生まれること。グループには一体感も生まれます。

## 介護予防などが目的の 趣味・健康教室を支援

いきいき岩手支援財団が運営する岩手県高齢者総合支援センター大槌センターでは、大槌町の地域包括支援センターの業務を支援しています。包括支援センターでは高齢者の閉じこもり・生活不活発病・介護の予防、仲間づくりなどを目的に、編み物やクラフト作りなど趣味の教室や、65歳以上対象で体力測定やレクなどを行う『お元氣教室』などを開催。趣味の教室の日程調整や講師の手配等を行っています。

今回取材したのは「ミュージックベル」の教室。介護予防イベントで演奏するため、『お元氣教室』参加者の中の希望者が集まってグループが結成されました。釜石のヤマハ音楽教室の講師である佐久間良子先生の指導で、「川の流れるように」「きよしのズンドコ節」などを練習。先生手作りの「譜」がわかりやすいこともあり、初めてとは思えないほど上手な演奏です。また「音楽で楽しい時間を過ごしてもらいたい」という佐久間先生は、合間に歌を取り入れるなど工夫しており、会場では終始明るい笑い声が絶えません。参加者の芳賀アイさんは「ベルの音は心地よく、やる気になる」と満面の笑顔でした。

大槌センターの佐々木さんによると、「こうした教室への参加をきっかけに、震災で中断していた趣味を再開したという人もいます」とのこと。今後も町民のニーズに応えながら活動を継続する予定です。

※「お元氣教室」は通常は大槌町が開催しています。



音階ごとに歌詞を色分けした、佐久間先生手作りの「譜」。



佐久間良子先生がお話が上手なこともあり、会場には笑顔があふれていました。



教室の冒頭は、歌と手拍子でウォーミングアップ。



財団はこんな団体を助成・応援しています。

# これが、元気な岩手を つくる活動だ！

国の地方交付税を基に「高齢者の保健福祉の増進や地域福祉の増進を図るため、地域の実情に応じた民間活動に助成すること」を目的に設立した、いわて保健福祉基金。いきいき岩手支援財団では、この基金の運用益により助成金の交付を行っています。今回は、この助成金を活用して『適塩習慣定着促進事業』突撃！隣のお味噌汁』を実施している岩手県食生活改善推進員団体連絡協議会の活動をご紹介します。

## 岩手県食生活改善推進員団体連絡協議会の

# 『適塩習慣定着促進事業』突撃！隣のお味噌汁』

味噌汁の塩分を測定して  
意識改革を！

小紙3号でも掲載したとおり、岩手は脳卒中の年齢調整死亡率が全国ワースト1位となっています。また、塩分摂取量も男性12・9g、女性11・1g（ともに平成24年度）で全国ワースト1位となっており、食品別の内容を見ると味噌については全国が10・8g（平成23年度）であるのに対し、岩手県は16・2g（平成24年度）と過剰傾向にあります。脳卒中全国ワースト1位を返上するためには適切な塩分摂取の習慣づけが必要で、中でも過剰となっている味噌の量を減らすことが重要です。も

し味噌の量を全国値まで減らすと、0・7gの塩分を減らすことができ、脳卒中の罹患が男性で1・6%、女性で1・0%減ると推計されるそうです。

そこで岩手県食生活改善推進員団体連絡協議会では、昨年10月から『突撃！隣のお味噌汁』事業を開始。こ



講義のあとは調理実習。会員は皆家庭の主婦とあって、それぞれ慣れた手つきで調理します。



## ●さあ、誘ってみよう!●



花巻支部で約1200人の会員を束ねる伊藤成子会長。伊藤家では味噌汁の塩分を、1.2%から0.6%にまで減らしたそうです。



石鳥谷町内の家庭を訪問し、味噌汁の塩分を測定する伊藤会長。適塩数値も説明して、減塩意識を高めてもらいます。

これは一般家庭を突然訪問して味噌汁の塩分濃度を測定器で調べるもので、うす味の目安といわれる1.0%以下を目標に指導します。実はこれは長野県の取り組みを参考にしたもの。長野県は1960年代に脳卒中による死亡率が全国ワースト上位でしたが、一般家庭で味噌汁や漬け物の塩分を測定してうす味を指導した結果、改善されたことから取り入れました。

岩手県食生活改善推進員団体連絡協議会は地域ごとに支部があり、測定も支部単位で実施します。会員は地域住民と顔見知りなので、そのつながりを生かした取り組みでもあります。今回取材した花巻支部でも、会長の伊藤成子さんが地元・石鳥谷町の家庭を訪問。住民は、「突撃」にも関わらず快く味噌汁の提供・測定に協力し、伊藤会長の減塩に関する話に熱心に耳を傾けていました。

「住民の方の協力には本当に感謝しています。減塩の重要性や私たち

### 塩分が多い加工食品を使わない料理も工夫

実は花巻市は、岩手県でも塩分摂取量が多い地域。そこで市民の啓発を目指し、同支部では年2回、会員向けのスキルアップ教室を開催しています。取材時は、「時間栄養学を

の活動を理解していただける機会にもなりました。また、これで終わりではなく、今後も定期的に声かけをしていきたいです」と伊藤会長は意欲的です。



取材時に作った「黒こしょうライス」「さば缶と夏野菜のキーマカレー風」「シヤッキリサラダ」「トマト錦玉」。それぞれ塩分やカロリーに配慮した料理になっています。



栄養士による会員向けのスキルアップ教室の様子。

活用した脳卒中予防」などについて講義を受けたあと、栄養士の指導のもと、高血圧を予防する料理の調理実習を行いました。メニューは「黒こしょうライス」、塩分の多い市販のカレールーを使わずに作る「さば缶と夏野菜のキーマカレー風」、マヨネーズの量を減らしてプレーンヨーグルトを加えて作る「シヤッキリサラダ」、ミニトマトのデザート「トマト錦玉」です。

「味噌汁の調査では、ほとんどが

基準値内でした。味噌汁の塩分もさることながら、ハムやベーコン、ちくわなどの加工品も塩分が多く含まれていることを知っていただきたいですね」と伊藤会長。そのためこれまでのスキルアップ教室でも、塩の代わりにコシウや酢、だし、カレー粉などを使って満足感が得られる料

理のほか、加工品を使わずに作る料理の調理実習を実施。これを会員から家族へ、近所の家庭へと広めてもらい、一人でも多くの住民の意識を高めることが目的です。

今回教わった料理を試食した会員たちからは、「カレーはご飯だけでなくパスタにかけても良さそう」「サラダはマヨネーズが少なくてもおいしい」といった感想が上がり、あらためて家庭や地域への普及を決意していました。





## 今日から「いきいき生活」に役立つ 知って得する!財団情報

(公財) いきいき岩手支援財団の情報は下記ホームページをごらんください。

<http://www.iwate-silverz.jp/>

### 平成26年度福祉用具・介護ロボット導入及び普及研修会を開催しました

いきいき岩手支援財団が運営する岩手県高齢者総合支援センターでは、2月5日に盛岡市内にて、「平成26年度福祉用具・介護ロボット導入及び普及研修会」を開催しました。

当日は、福祉用具・介護ロボットの実用化モデル事業についての説明、福祉用具の活用や最新介護ロボット事情についての講義を実施。その後参加した約150人に、会場に展示した11の福祉用具・介護ロボットを体験してもらいました。どのブースにも多くの参加者が集まりましたが、中でも今回初めて展示された『腰補助用マッスルスーツ』には体験希望者が行列。体験した参加者は「介護の現場ではスタッフの腰痛が問題になっており、その負担は軽減されそう」と期待していました。また、今回は初めて一部の福祉用具・介護ロボットが無料で貸し出されることもあり、熱心にメーカーの説明を聞く姿も見受けられました。

副センター長の玉山公一さんは「実際に体験することで理解がより深まります。さらに今回は無料で『お試し』ができるので、ぜひ利用していただきたいです」と呼びかけていました。





## 読者アンケート

ご応募くださった方の中から  
抽選でプレゼント！

皆さんの声を、「いきいきイーハートブ」にお寄せください。アンケートにお答えの皆さんの中から抽選で下記商品をプレゼントします。下記の(1)～(4)に対する回答と、住所・氏名・年齢・職業・電話番号をお書き添えの上、はがきでご応募ください。

### <プレゼント> 小岩井農場 3名様 「大人のクッキー」



※写真はイメージです。

●設問(1) 「いきいきイーハートブ」を  
どこで読みましたか？  
(番号でお答えください)

- ① 職場    ② 福祉施設  
③ 銀行    ④ 行政関連施設  
⑤ その他 (                      )

●設問(2) 今回の企画で興味をもった  
ものは何ですか？  
(番号でお答えください)

- ① 「岩手の「いきいき元氣人」」  
② 「われら「三陸サポーターズ」」  
③ 「これが、元氣な岩手をつくる活動だ！」  
④ 「知って得する！財団情報」  
⑤ 「元氣暮らしのためのQ&A」

●設問(3) あなたが今「気になる」もの  
は何ですか？

- ① 防災のこと    ② 医療のこと  
③ お金のこと  
④ その他 (                      )

●設問(4) 本誌へのご意見等ありましたら、  
ご自由にお書きください。  
また、こんな元氣なシルバー世代  
がいるよ、といった情報がありま  
したらお寄せください。

#### ■応募締切

平成27年4月末日

#### ■当選発表

商品の発送(平成27年5月下旬頃)をもって  
代えさせていただきます。

#### ■送り先

〒020-0015 盛岡市本町通3-19-1  
(公財) いきいき岩手支援財団  
「いきいきイーハートブ8号  
読者アンケート」係

## 岩手県民長寿文化祭 第27回作品展 作品募集のご案内

当財団では、今年も盛岡市民文化ホール(マリオス)4階展示ホールで岩手県民長寿文化祭第27回作品展を開催します。

出品の応募資格は、県内に居住する60歳(昭和31年4月1日以前に生まれた方)以上で、アマチュアの方です。出品作品は1人につき、1部門1点まで。部門毎に上位2作品は、第28回全国健康福祉祭やまぐち大会(以下「山口大会」)へ岩手県代表として出品されます。

団体での共同制作や規格外の作品でも出品できますが、山口大会への選考の対象外になります。

【募集部門】 日本画、洋画、彫刻、工芸、書、写真 の6部門

【応募方法】 所定の様式に必要事項をご記入のうえ、当財団へFAXか郵送でお送りください。

様式は当財団のホームページからダウンロードするか、下記お問合せ先へご連絡ください。

【募集の締切】 平成27年5月8日(金)

【出品料】 無料。但し、出品、返却に送料がかかる場合は自己負担願います。

【開催日・場所】 平成27年6月5日(金)から6月7日(日)正午まで  
盛岡市民文化ホール(マリオス)4階展示ホール

【お問合せ先】

公益財団法人いきいき岩手支援財団

総務・健康支援グループ

TEL: 019-626-0196

FAX: 019-625-7494

※当財団のホームページでもご案内しております。



平成26年度作品展会場風景

## シルバー110番のご案内

高齢者の皆さん、ご家族の皆さん、毎日の暮らしの中で困っていること、悩んでいること、知りたいことはありませんか。

岩手県高齢者総合支援センターでは、**シルバー110番**を開設しています。

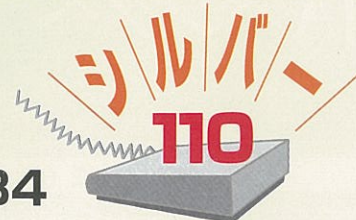
一般相談は、月曜日から金曜日の午前9時から午後5時まで受付けています。

また、毎月1回、弁護士や学識経験者・認知症介護経験者等、各専門分野の先生方も相談に応じています(要予約)。相談は無料で秘密は守られます。

お気軽にご相談ください。

●電話番号(フリーダイヤル)

**0120-84-8584**





5ヶ月の子どもを持つ母親で、そろそろ離乳食を始めたいと考えています。きちんと手作りたいのですが、あまり時間や手をかけることができません。簡単に作るアイデアがありましたら教えてください。



栄養士・幼児食アドバイザー  
離乳食教室レコルト主宰  
及川麻実さん

A1

炊飯器を活用する

離乳食のスタートの基本は、米1に対して水10の割合の「10倍がゆ」で、それに慣れたら野菜を茹でてすりつぶします。どちらも簡単に作れる方法が、炊飯器を使ったもの。ご飯を炊く時に中央にステンレスのカップを入れ、その中におかゆの材料や野菜を入れてスイッチを入れると、おかゆや蒸し野菜ができます。よく、「野菜を舌でつぶせるくらいやわらかく茹でるのが大変」と聞きますが、



炊飯器の中央にステンレスカップを入れ、中に米と水を入れてスイッチを入れれば、ご飯と一緒におかゆも出来上がります。

A2

調味料の代わりに  
風味食材を

この調理法ならやわらかく仕上がります。おかゆも蒸した野菜も冷凍できます（野菜は種類によって冷凍不可のものもあります）が、早めに使い切りましょう。最初の頃は味付けは不要ですが、成長に合わせて「だし」で味付けしても良いでしょう。使ったのは昆布とかつおぶしですが、どちらも前の晩に水に漬けておくだけで十分。かつおぶしは市販のお茶パックに入れましょう。

9ヶ月を過ぎると3食すべて離乳食になるので、味付けも工夫したいですね。例えば、炊飯器で蒸した野菜を、電子レンジであたためた牛乳で和え、「ミルク煮」の出来上がり。牛乳の代わりに、野菜を煮て作る野菜スープを使っても良いでしょう。また、ごまやかつおぶし、

海苔、とろろ昆布、きなこなど風味のある食材を組み合わせて、調味料を使わずに満足できる味になります。岩手は塩辛いものを好む地域なので、子どもの頃から「塩分が少なくてもおいしい」ということを教えてあげると良いですね。



ごま、かつおぶし、海苔などの風味のある食材を組み合わせると、「調味料要らず」に。

この頃からはだしやスープ以外は冷凍せず、作りたてを食べさせてあげましょう。ただし鶏肉のささみは冷凍し、使う時におろしてだしやスープなどに入れると便利です。

みんなの力で! がんばろう岩手

この緑の封筒が届いたら、  
JAバンクへ。

JA年金アドバイザーがお手伝いさせていただきます!



年金請求書(見本)



そのだつくし

“年金お受取り”のご相談は、お近くのJAバンクへ。

JA新いわて・JAいわて中央・JAいわて花巻・JA岩手ふるさと・JA江刺・JAおおふなと・JAいわて平泉・JA岩手中央酪・JA岩手県信連

JAバンク岩手  
Q JAバンク岩手 検索