

まちの“あつまいっこ”

No.22

発行月：令和5年1月

発行者：長寿介護課高齢者支援係

新型コロナウイルス感染防止のため、様々な活動に制限が出ています。これにより、これまでつどいの場を開催していた皆さんは不安や悩みを抱えていると思いますが、同時に新たな創意工夫が生まれています。「まちのあつまいっこ」では、そうしたコロナに負けない地域のつながりやパワーを発信し、各地にお役立ていただく一助となれればと願っております。



志和 カラオケ教室/志和公民館

毎月第1・第4木曜日の午後1時30分から3時30分、志和公民館で開催。会員は男女合わせて17人。男性の最高齢90歳、女性の最高齢は83歳。会費は1回500円です。

約13年前から地元の浦田昭男さんが先生を務め、継続しています。

浦田さんが第1火曜日に、今月の課題曲を決めてきます。今月の課題曲は、奥州市出身の歌手「木原たけしさん」の「男の岬」です。

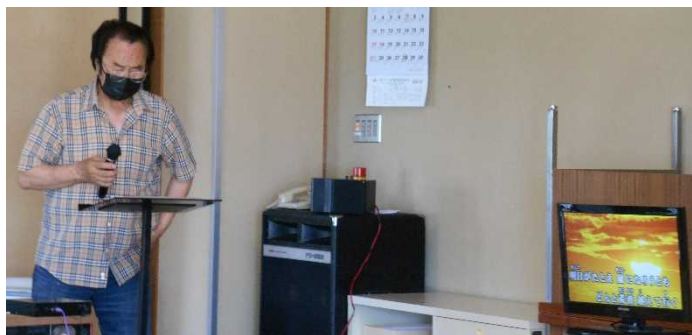
まずは、モニター画面を見ながら2回続けて聞きます。その後、1小節ずつ先生が歌い、会員の皆さんがそれに習い繰り返し歌うことで歌を覚えていく教室スタイルです。会員のお一人がこれまでの歌詞をきちんとファイルしていました。なんと114曲も歌ってきました。



「歌うことで脳にも身体にもいいし、風邪をひかなくなった。声を出して、お互いの顔を見て話すことがとても楽しい」と。コロナ禍の時、仕方がなく、2カ月、教室を休みましたが、「とてもさみしい思いをした」と話していました。

90歳のAさんは、歌好きが高じ80歳の時にNHKのど自慢大会に出演したことが人生のお宝です。また、昨年まで老人クラブの役員をしていた87歳のKさんも、歌を唄うのがとても楽しく、家でもよく歌っています。

取材の日はとても暑い日でしたが、休憩時の飲み物は温かい麦茶。冷たいお茶を飲むとのがしまり声が出なくなるので、温かいお茶を準備しています。気持ちよく歌うための準備が素晴らしいです。





JA 女性部 伝統食教室

子や孫に伝えたい「食の技」ということで例年、教室を開催していますが、今回は、コロナ禍ということもあり、各支部長のみの集まりとなりました。

本日の講師は、現部長でもある鎌田都美子さん。60代後半の鎌田さんは、「伝統食を伝える」という言葉をよく聞かし、講座もよく開催されているが、「伝える」という言葉は伝えられる側にとっては、重荷になるのではないかと考えている方です。「食べて美味しいものは自然に口伝で伝わるのではないかと話していました。

ということで、本日のレシピは鎌田さんが作って美味しいと思った「ごま蒸かしとかまやき（くるみ味噌）」です。

ごま蒸かしは最初にもち米を蒸した後、すりごまやくるみ、調味料を混ぜ合わせてから再度、蒸し上げます。最初にもち米を蒸す時、指で数か所穴をあけると蒸気が通りやすくなり、むらなく蒸すことができると教えていただきました。

かまやきはくるみ味噌を中に入れ包むのですが、包んでいる途中で味噌が出てくるというむずかしさがあります。



参加者のSさん。時間があれば、ドーナツやみたらし団子などの手作りおやつを作っています。志和のHさんは母親がもうすぐ80歳になりますが、よく料理や漬物を作ります。味付けはすべて目分量なので「母の味」をきちんと引き継ぐにはじっくり見て覚える必要があると話していました。

佐比内のSさん（62歳）、80歳の母親がぶどう農家を切り盛りしていますがそろそろ限界かなと思い、仕事を辞めて手伝わなければと考えています。Sさん自身は、ふだん読書が趣味だが、料理も好きでよく作っています。

部長の鎌田さん。料理も好きだが草取りが趣味というくらい好きでした。しかし、それだけだとつらくなるので約4時間のパートを始めました。その定年が75歳ということでびっくりした話をしてくれました。

料理好きな皆さんが集まり、お話をお聞きしているうちに料理が出来上がっていききました。1か月前に入社した20代のJA職員のAさん。ふだんのおやつはケーキとかクッキーなどが多いので、昔のおやつは今回初めて食べるそうで、どんな味が楽しみにしていました。

【編集後記】

町では、住民同士が気軽に集まり、交流を通した「生きがいづくり」「仲間づくり」の輪を広げてもらうため、住民自らが作る「つどいの場」を応援しています。こうした「つどい」は、お互いを気遣い、介護サービスに頼らず自宅で暮らし続けるための重要な鍵となります。そういった「つながり」を「お宝」として発信していきます。

皆さんの地域の「つながり」情報を教えてください。

長寿介護課高齢者支援係 中村 富士子

☎672-2111(内1232)



生活支援コーディネーター
佐藤由美子 菅波久美子