



わがや

特別号

バックナンバー



発行：柏市在宅医療・介護多職種連携協議会 啓発・広報部会 編集：柏市地域医療推進課 制作：白玉社 9月・3月年2回発行

大切な人への想いを スープに込めて



栄養いっぱいのスープをきっかけに

「大切な人と想いを共有する」話をしてみませんか。

病気になった時や介護が必要になった時などに備え、日頃から家族や大切な人と「自分が大切にしたいこと」や「これからどう過ごしたいか」などを話し合っておくことは、自分らしく生きるためにとても大切です。けれど、その話をするために何かきっかけが欲しいですね。

今号のわがやでは、市民のみなさんが考えたスープレシピをご紹介します。レシピに込められた大切な人への想いやエピソードに触れて、大切な人と過ごすきっかけにしてみてください。

「大切な人への想いを込めたスープレシピコンテスト」

柏市では、在宅医療・介護に関心を持ってもらうため「大切な人への想いを込めたスープレシピコンテスト」を開催しました。今回は入賞した5作品を、スープに込めたエピソードと共にご紹介します。



愛情満菜 かぶポタージュ



最優秀作品は「道の駅しょうなん」で販売予定だよ！

スープにまつわるエピソード

柏に嫁いで17年、今ではすっかり柏になじんだ私。母のカルシウム不足と噛む力の低下を心配し、牛乳たっぷりで具材を食べやすく切った、このスープを考えました。柏の三大野菜（こかぶ、坊主知らずネギ、ほうれん草）を使ったスープを母も気に入ってくれると思います。

レシピ

材料 (2人分)	味噌…………… 小さじ2
こかぶ…………… 2個	和風だし…………… 小さじ1
ほうれん草…………… 1株	牛乳…………… 1カップ
ねぎ…………… 1/2本	水…………… 3/4カップ
ハーフベーコン… 1枚	バター…………… 小さじ1
	塩こしょう… 少々

作り方

- 1 水、こかぶを火にかけて、沸騰したら弱火にして15分煮る。
- 2 火を止め、泡立て器等でこかぶを潰す。ほうれん草、ねぎ、ベーコン、牛乳、和風だし、バターを入れ5分煮る。
- 3 味噌をとかし、塩こしょうで味を整える。



受賞者インタビュー

おもてなしが好きだった母に 今は私がたくさんの料理をつくります

遠方に住む母とは、年2回会っています。母は人をもてなすことが好きで、いつもおいしい料理を作ってくれていました。しかし、目を患ってからは料理ができず、とても悔しく感じているようです。

私が実家で暮らしていた頃は、母に料理を作ることはありませんでしたが、今では帰省のたびに母のためにたくさんの料理を作っています。そんな私の料理を喜んで食べてくれる母。母がいつまでも元気で過ごせるよう栄養面や食べやすさを考え、このスープを作りました。このスープを通して、母を大切に思う気持ちを伝えられたらと思います。



四方由紀子さん



優秀賞 4作品

祖母への想いを込めた
食感が楽しいスープ



アボカドの
ポタージュ!



エピソード

小さい頃から祖母の作ってくれる大好きなスープのアイデアを借りつつ、祖母がほっと一息ついて笑顔になる、そんなスープに挑戦してみました。祖母の忙しい日々の合間に心温まるスープを…という想いで何度も試作を重ねました。

小林 梓さん

入賞作品のレシピは柏市のHPでご紹介しています。
ぜひ作ってみてくださいね!



お母さんの想いを込めた
栄養満点スープ



とろとろ塩味
野菜スープ!



エピソード

天国にいるお義母さんが作ってくれたスープです。息子である主人が大好きなスープ。お袋の味を再現するべく、試行錯誤の末にようやくたどり着いたレシピです。我が家のお袋の味になってくれたらと願いながら作っています。

岡野 芳枝さん

朝の身体にスーッと入る味噌スープ



貝だくさんの
お味噌汁!



エピソード

まだ身体が目覚めていないときでも、朝ごはんは大事。一日のスタートに「まごわやさしい(まめ、ごま、わかめ、やさい、さかな、しいたけ、いも)」貝だくさんお味噌汁です。起きたばかりの身体にもスーッと入っていきます。

高橋 由美子さん

子供達への愛情と思い出が
ギュッと詰まった具沢山スープ



野菜たっぷり
ミネストローネ!



エピソード

娘が1歳のころ、いろいろな栄養を一度に食べさせたくて何度も何度も改良して完成した具沢山ミネストローネ。このスープに入っているから、と食べられるようになった食材もあります。2人目の娘も好きな我が家の味です。

池上 沙央里さん

審査委員より

コンテストの審査は応募レシピどおりに実際に調理し、5名の審査委員の投票により行われました。審査委員長の渡辺さん、調理を担当した管理栄養士の土橋さんからコメントをいただきました!

どのレシピにも家族への「想い」が詰まっており、一緒に食卓を囲んだかけがえのない「時間」を感じることができる素晴らしいものばかりでした。

“心を満たす温かなスープ“は、家族の笑顔と共に一人ひとりの心に刻まれ、様々なシーンで支えとなり、心を潤しながらずっと各家庭で受け継がれていくのでしょうか。味の思い出は一生の記憶として残るものと思っています。

「おふくろの味、家の味」というものが現代生活の多様化により失われつつある昨今、料理とは? 食事とは? 家族での食卓の時間の大切さとは? 皆様のレシピを通じ、今一度料理の原点に戻り大切な心を学ばせていただきました。

審査委員長 文菜華 オーナーシェフ 渡辺展久さん



皆さまのレシピを拝見して、全てのレシピにおいてそのレシピを作るまでの経緯や、大切な人への想いが感じ取れました。そのうえで、バランスを考え、家族に美味しく健康なスープを食べさせたい、苦手な食品を食べさせたい、伝え聞いたレシピを再現したいなどのエピソードに胸が熱くなりました。

普段、私は食事や栄養を考える立場ですが、大切な人の想いも大事にしていきたいと思えるレシピコンテストに関われたことをうれしく思います。

認定栄養ケア・ステーション柏市連絡協議会
ハーブランド認定栄養ケア・ステーション
土橋愛美さん



これからの人生の過ごし方を大切な人と話し合ってみませんか

「こんな人生を過ごしたい」を言葉にしよう

皆さんは、大切な人と人生の過ごし方について話し合ったことはありますか？

家族や信頼できる人たちと人生の最終段階における医療・ケアおよび自分らしい生き方について繰り返し話し合う取組みを「人生会議 (ACP=アドバンス・ケア・プランニング)」と呼んでいます。

「人生会議」と聞くと深刻な話し合いを想像する方もいるかもしれませんが、必ずしも病気や人生最期のことばかりを話し合うものではありません。医療や介護のことよりも **本人の人生観、価値観を普段から共有しておくことが大切です。**

その人が何を望み、自分らしく過ごすためにはどうありたいと考えているのかを言葉にすることが重要なのです。

「人生会議」というプレゼント

今号のテーマでもある「大切な人の想いを日ごろから知っておく、話し合っておく」ことは「人生会議」そのものです。

「人生会議」は、年齢や健康状態に関わらず、始めるのに早すぎるといことはありません。**人生観や価値観は、時間の経過や周囲の状況で変化します。何度も繰り返し話し合うことが大切です。**

「自分にはまだ早い」「健康には自信があるから関係ない」「きっかけがないと話づらい」「タイミングがわからない」その気持ち、よくわかります。でも、やってみたら意外と話せてしまうものかもしれません。

「人生会議」は、自分が家族に贈ることができる最大のプレゼントだ、という考え方もあります。今号で紹介したスープを囲んで大切な人とプレゼント交換をしてみませんか？

(参考：厚生労働省ウェブサイト『「人生会議」してみませんか』)

どれだけ
答えられる？

あなたが知っている 家族や身近な人の〇〇〇



- 好きな食べ物は〇〇〇である
- 大事にしていることは〇〇〇である
- 楽しみにしていることや生きがいは〇〇〇である
- よく連絡を取る友人・知人は〇〇〇である
- 一番気がかりなことは〇〇〇である
- 介護が必要になったら〇〇〇で生活したい
- 人生最後の瞬間は〇〇〇で迎えたい

(参考：柏市社協版エンディングノート「わたしの望みノート」)

いくつ答えられましたか？

まずは話しやすいことから始めてみましょう。無理をせず、少しずつ時間をかけて相手について知ること、自然と話せるようになるかもしれません。

専門職からのアドバイス

理解しあうことで、心の負担を軽くする

もしも、あなたが大きな病気やケガで自身の思いや気持ちを伝えられなくなった時、代わりに話してくれる人はどなたでしょうか？

柏市では在宅医療の推進に取り組んでいます。私自身も家庭医として在宅診療を行っています。在宅医療の現場では、患者さんは人生の最終段階にあることが多く、今後、どのような医療やケアを望むか、どこで療養を続けていきたいかなどと一緒に話し合っていきます。

一方、病気の進行や体の状態により、自分の思いや希望を医療者や介護者に伝えることができない可能性があります。ある研究によると終末期の約70%の患者さんは意思決定が不可能とされています。あなたの価値観や考え方を予めよく理解している人がいれば、希望する医療やケアを受けることができ、また、大切な人の心の負担が減るかもしれません。

市民の皆さんには、日頃から人生の最終段階の暮らし方について大切な人と話す機会を作ってほしいと考えます。

ただし、話したくないという方の気持ちも大事であり、強制的にならないように十分な配慮が望まれます。

柏市医師会 織田暁寿さん



information



これまでを振り返り
これから先につなげていく

わたしの 望みノート

「わたしの望みノート」は、身寄りのない高齢者の方への支援から誕生した、柏市社協版エンディングノートです。

活用方法や配布場所については、柏市社会福祉協議会まで、お問い合わせください。

柏市社会福祉協議会のHP



わがや第8号でも特集
しているよ



わがや クイズ!

〇〇会議

ヒント

アドバンス・ケア・プランニング

正解者の中から抽選で10名様に図書カード500円分をプレゼントします。右記の応募方法の必要事項をご記入のうえ、お送りください。

*当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

クイズの応募方法

①～⑦の必要事項をご記入のうえ、郵送またはQRコードでご応募ください。

- ①氏名 ②住所 ③年齢 ④クイズの答え ⑤「わがや」の感想 ⑥「わがや」で取り上げてほしいテーマ
- ⑦「わがや」をどこで知りましたか？ (例：ポストに入っていた等)

【締切】令和5年10月31日(火) 必着

*在宅医療に関する個別の相談は、柏地域医療連携センター (TEL: 04-7197-1510)まで

こちらから
応募できます



【応募先】 柏市地域医療推進課
〒277-0845 柏市豊四季台1-1-118