

## 冬の贅沢

大地から緑が消えて色のない季節は、  
温泉にゆったり浸かりながら充電の時を楽しむ。  
春色の季節が来るまでの、ちよっと贅沢な時間です。

### 1 「みーるんヴィレッジ」、 目指すは49500m<sup>2</sup>、5年計画で始動。

未来の日本のために、「食と心の故郷」を育む存在でありたい  
～人が望むことをしてさしあげる～  
こんな“みーるんヴィレッジ”をつくりたい

### 3 新春対談 改めて、食育って。

学校法人 服部学園理事長 × 株式会社ミールケア  
服部 幸應 先生 代表取締役社長 関 幸博

### 7 特別講座 致知 ずく出して みんなの夢にLet's Try! テーマ●出逢いの人間学

株式会社 致知出版社  
代表取締役社長 兼 編集長  
藤尾秀昭氏

### 9 地域へのこだわりと、夢の実現 インタビュー：医療法人みゆき会・総施設長 堀内前 様

### 11 私たちは 食育のプロフェッショナル

劇団を通し、食のプロとして子供たちにもっと、  
野菜のおいしさを伝えていきたい。

### 13 「二足の草鞋」を軽やかに履きこなす

介護老人介護施設愛の郷×舞踊家・中山祥子  
障害者支援施設たてしなホーム×洋画家・久保三代子



### 寂れ行くアップルラインに 3つの憧憬を

創業時から、いつかは「ミールケアの聖地」がほしいと常々思っていました。それは、お客様にとって体験できる場所、魅力的で人を惹きつける3つの「憧憬」を備わっている地。

そこには、家族の風景の憧憬「郷愁」、自然の風景への憧憬「自然」、そして、日本の文化への憧憬「文化」という憧れ性いっぱいミールケアのすべてがある場所、「育みの郷」を思い描き続けてきました。

その候補地とは、長野市北部の通称「アップルライン」、かつては団体のツアーバスやカプセルが立ち寄りリンゴ狩りのメッカ、この国道18号線周辺はリンゴ畑と直売店が並びリンゴ一色の地でありました。そして、冬には志賀高原などへのスキーバスでにぎわい、春にも、夏にも、年中この地域になく

てはならない街道でありました。しかし、高速道路や時代の流れで一変して寂れ、近年は不法投棄場や中古車解体置き場化し始め、かつての美しいリンゴ街道は荒れ放題になって来ました。

### 一灯照偶の連鎖が 万燈になつて

繁盛していたドライブインや飲食店は廃業、農家の高齢化も進み、懐かしいリンゴ狩りができるお店も少なくなり、年々増えるのは雑草が生い茂る休耕地ばかりになって来ました。この現状を見て、今一度かつてのような活気ある地域にならないものかと考え、6年前に1000坪の地と旧レストランを譲り受け、ここを拠点にミールケア社員で近隣の美化運動やあいさつ運動を始め、荒地を耕し始めたのです。国道の草刈りやゴミ拾いや



元気なあいさつを何回かかけるうちに、遠巻きに見ていた地元の人からも次第にお声掛けをいただくようになり、ようやく「ミールケア」のコンセプトが「育みの郷」に受け次へるステップができるようになった。

自分たちの目標を掲げ、一灯照偶のごとく自らを照らす。それによって、自分の周囲をも照らし、さらにその火を他の人に点じていく。のみならず、その火を次の時代を担う世代にも継いで行くことが本構想の使命であります。

### コンセプトは、 「未来の日本へと手渡す、 食と心の故郷」

ミールケアが描く理想像は「未来の日本」食の故郷「心の故郷」の3点で、この哲学性、志向性、思想性をすべてカタチにした場所は、未来の日本に残さなくてはならない風景であります。その中でも、いちばんは社員幸福の実現があります。

そして私たちがいう「育みの場」とは、日本人が元来育んできた「故郷」の風景をカタチにし、育まれながら未来へと手渡す場所とも言えます。ここは、ミールケアの「心の故郷」であると同時に、私たちと関わっていただくすべての方々の、「心の故郷」になります。人と人との関係性を育みながら、手入れを重ねより良き日本の未来へと手渡す風景にしたいです。

# 「みーるんヴィレッジ」、目指すは49500㎡、5年計画で始動。 未来の日本のために、「食と心の故郷」を育む存在でありたい

### 創業時の夢の実現を

周囲の反対を押し切って会社を起したいと伝えた時、反対されればされるほどに自分の叶えたい情景がより鮮明に頭の中を過つたことを思い出します。だからこそ「よしやるぞー」夢の実現に向けての一徹、今日まで生きてきて「苦」といふ思いは何ひとつありません。人生の目的とは、持つて生まれた魂が少しは美しく

い魂になったかならなかったか、それは「人が望むことをしてさしあげる」ことだと思っております。

### ここにはこんな思いが

この地は、川中島合戦の戦国時代「長沼城」という出城があったという地。40年ほど前、「文明開化時代の素敵なぐらばーてい」をこの長野の地に再現したい」という熱い思いを実現された、先人の「平崎オナー」の意志を継ぎ、戦国

時代も加味した江戸から明治時代の先人たちの重層なる思いをこの地につくりたいと思っております。そのために、この善光寺平で寺院や神社・文化財を専門としている建築事務所、善光寺顧問建築士でもある竹村利之先生に何度もこの思いを伝え、設計をお願いしました。

### 地域を生かしたミールブランド

現在は、お袋の味研究所とみーる劇

鐘楼：広々とした平地に大空を背景に屹立する本施設の象徴としての塔。鐘楼としてのみならず、本施設全体の環境デザインを一望できる「望楼」としての役目も果たします。

セントラルキッチン：他の3棟より高い寄棟越屋根の構え。中庭の奥に鎮座する本施設全体の奥数。2階建てとし、上階を会議場とするプランもあります。

おひさまペーカー：本施設全体のほぼ中央に位置し、北側の「洋館」、南側の「和館」の両者の融合を図る和洋折衷の懐かし系デザイン。遊歩道側、回廊側の双方から店内にアプローチできます。

グラバー邸：本施設全体の中核的存在。L字型のインテリアとテラスは様々な活用のポテンシャルを秘めています。



洋館ハウス：宿舎やオフィス等として活用するプランもあります。

長屋門：農場へのゲート。農作業やバーベキュー等の用具倉庫も兼ねます。

表示塔：アップルラインから見通せる看板塔。周囲の建築とのデザイン的な調和を図ります。

農場：本施設の全体的な環境デザインの一翼を担います。見ても美しく美しい、そんな「農場デザイン」を目指します。

中庭：回廊と4店舗に囲まれた喫茶（飲食）空間。回廊の列柱を通して、アップルラインからも中庭内の雰囲気がうかがえます。

バーベキューコーナー：とれたての新鮮野菜等を、その場で堪能できます。

和菓子：遊歩道側と回廊側の店舗入口を、店内の「通り庭売場」で結びつけます。



## ～人が望むことをしてさしあげる～ こんな「みーるんヴィレッジ」をつくりたい

ミールケアを感じていただけられるものを生み出したいです。正に、ミールケアやみーるんマーマの思いが出るブランド品を生産させる場となります。

ここには、私たちのオリジナルフードショップ「みーるん」朝7時からオープンするおひさまペーカーショップ「まーま」、地元産物を生かした和菓子、洋菓子、カフェなどを計画しております。

その中でも「絆」で繋がれた家族や仲間、小さな子どもたちや恋人たち、お年寄りまでゆつくり会話を楽しめ、家族の集いを重視した故郷を感じる「お袋の味レストラン」をつくりたい。

前の畑には、そのレストランを支える伝統野菜、旬の野菜、そして子ども向け野菜など新しい野菜の開発をしながら、多くの人たちの目を惹きつけ、ワクワクするような畑が広まります。家族が、地域の人たちが、旬の食を感じ、コミュニケーションが図れる場を作りたいと思えます。

夢いっぱい楽しくなる会社があったらいいな

★月曜日：シルバードー、昼食を少し過ぎた13時頃から、各地の棟からハーモニカや譜面台を持つパートナーさん、大きなバスハーモニカを持ちながら中央にある屋外コンサートステージに並ぶ年配のおばちゃんたち。愉快なおばちゃん指揮者の登壇で、懐かしい唱歌から歌謡曲まで彼女たちが楽しく奏でる30分間のハーモニカのコンサートタイムです。

★火曜日：プー、ドンドン、ピーピーと、トランペットやホルン、トロンボーン、打楽器の音が鳴り出します。やがて、楽器を持つ社員もコンサートステージに集まり、指揮者の先導でオーケストラの合奏のはじまりです。

★水曜日は定休日。でも：農場者たち

は、コンサートステージを花いっぱいにして、ようとう整備に大忙しです。

★木曜日：「あいうえ、えおあお」とかん高い発声練習に精を出す「みーるん劇団」の出番。全国から彼らの公演を待つ依頼は多く、今や全社の広告塔です。全国各地へ巡回のため、専用の大型バスや搬送トラックも用意されています。

★金曜日は、一般のお客様の参加で茶道、書道、華道、などの道を究めるグループが屋台を出しての茶会が始まります。

技術や知識はなくてもいい、主役でなくても裏方でいい、だれもが「ひとつ」参画しようというのです。練習は、勤務時間内に行われ時間が終わります。

★土・日曜日や祭日は、順番で各グループの特別発表です。素敵な衣装に替えて、近所の愛好家もオープン参加して、家族も見守る中で演奏会は最高に盛り上がり、働く士気も高まります。

すべてはヒト  
そしてホンモノ

年2回、春の桜祭典、秋は感謝祭で、社員全員この夢が叶えられるステージに上り発表するのです。ご家族はもちろんです。地域のの方々や、全国からご縁ある人たちをお招きして全社挙げての祭典です。社員の倶楽部技術はアマチュアではなく、「プロ」を目指します。「プロ」だからこそ許されないことの大事さを、真剣勝負で、身も心も一途一心、ひたすら、ひたむきに、全力を挙げて倶楽部活動に打ち込んで行けば、仕事にも全力投球されます。

そして18時は閉店、全館には厳かなる日本の心、「蛍の光」がアカペラで流れ、「みーるんヴィレッジ」その日の終わりを告げるのです。

(記代表取締役社長 関幸博)

# 改めて、食育について。

子どもたちへの給食の現場にいる私たちが、日頃実践している食育を見直そうということから長年その必要性を訴え続けてこられた、服部栄養専門学校校長であり医学博士の服部幸應先生に「食」にまつわる幅広い知識や常識を、「食育」という観点から、お話しいただきました。

日本の料理評論家  
学校法人服部学園理事長  
特定非営利活動法人  
日本食育インストラクター協会理事長  
**服部幸應** 先生  
株式会社ミールケア 代表取締役社長  
**関幸博**

関・私どもの会社は、日本の食文化を未来の子どもたちに伝えていきたいという思いから、給食を通して、本当の食育の深さとは何かを学ばせていただいています。

## 食育基本法

服部・食育ってかなり幅広くて、捉え方もいろいろあるようです。16年ほど前、小泉純一郎さんが厚生大臣だったときに「知育、徳育、体育の基本は食育にあり」という考えを僕が提案したんです。その後、すぐに小泉さんは総理になられ、その提案をマニフェストに入れていただきました。その後、食育基本法という法律を作ろうということで衆参両議院にレクチャーをしてくれという事になり、週3回ほど自民党本部の朝食会で説明させていただくようになりました。何度か繰り返しているうちに賛同意見が出はじめ、武部先生の指導によって調査会が作られることになりました。その時、麻生先生が最初の委員長でした。そして2005年6月、衆参両議院立法で法律を作ることができました。ちょうど8年前ですね。平成17年6月。そして7月から施行されました。

本法の推進本部を内閣府に置いていただき、食育推進室で5カ年計画をまず第一に立てました。それが平成18年から22年まで。第二次を今やっている最中です（22年から27年まで）。28年からまた5年分を作るための準備を今年にかけて作成する予定です。その間、いろんな分野の人からたくさんのご意見をいただきました結果、法律を幅広く作りすぎた部分もありまして、みなさん何でも食育って言っちゃってますよね。

## 母子になる（い）

服部・一番大事なのは人作りなんです。0歳から3歳、3歳から8歳、8歳から12歳までという部分が食育として一番大事な時期。産まれて3歳までの間に人間としてどう生きるかというこの刷り込みが必要なのですが、その大切な部分を手を抜いている人たちが多くなっています。0歳から3歳までの期間では、お母さんと子ども、つまり母子関係形成というのが一番大事な時期なんです。その時、触ってあげる、声を出してあげる、自分の母乳をあ



げることがなにより大事なんです。お乳をあげること、脳下垂体からオキシトシンというホルモンが出るんですよ。そうすると、この子供を守らなくてはいけない、という気持ちにさせるホルモンがお母さんに生まれるんです。またお乳としてお母さんが吸うことにより子どもはお母さんが好きになるんです。そしてこのお母さんと子どもの間が相思相愛になるんです。この時期に、人口哺乳乳だったり人に預けたりすると、自分の子どもじやなくなるんです。

## 魚と釣り針と糸の関係

服部・人間の脳の中で、小脳が完成するのが8歳なんです。小脳っていうのは、人間脳じゃないんです。動物脳で本能をつかさどってる体を動かす機能に繋がっているんです。脳の役目なんです。実は3歳から8歳の間の6年間は、一緒に食事をしなければ育まれないんですよ。箸の持ち方おかしいとかが、姿勢が悪いよとか、なぜ人參食べないの？って言われながら育つことが大事なんです。子供たちに絵を描かせるのと、テレビを見ながら一人で食べてる。多く食べたり少なく食べたり好き勝手。あごに肘をつけて食べてる子もいるんですよ。今、そういう子どもがそこらじゅうにいるんですよ。それは本来は親が指摘してあげないからいけないんです。こういうことが分かるように育てなければいけないという人間の本質的なことが、実は食育なんです。小脳が完成すると12歳頃には大脳ができあがります。

皆様方にぜひ、お願いしたいのは、ご父兄の方、特に母親に関して、母子関係形成というものがどれだけ大事かということをお説いていただきたいと思えます。



家庭教育、学校教育、地域社会教育があつて、男女の別と産まれた時から3歳まで、そして8歳まで、12歳まで、そして学校へ行きますね。学校でもたぶつてカパーしなきゃいけないし、お互い連携を取りながら学校教育と家庭教育が一体になればいいのですが、ところが、家庭で教育せずに学校がやってくれるものと思ってる親が多いんです。例えば、二ト。二トって、仕事をせずに親からお小遣いを貰って生きている子どもたちですね。自分でどう稼いだらいいか分からないので60歳近くの人がお小遣いちょうだいって言うてるわけですよ。本来の家庭教育

っていうのは、魚を与えるよりも釣り針と釣り糸の使い方を教えるのが家庭教育だと思えます。ですから魚をちようだいつて言ったら魚あげてると自分で魚を取らなくなる。そうじゃなくて、釣り針と釣り糸の使い方を教えてあげると、自分で釣れるから生きていけるんです。それが家庭教育なんです。じゃあ学校教育はなにかっていったら釣り針と釣り糸の作り方を教える所なんです。作り方を教えてそれをやることと分かれれば、働かかたを覚えるわけですよ。ところが、今の親御さんは学校では、釣り針と釣り糸の使い方を教えてくれないんです。すかかって言うんです。学校教育と家庭教育の差っていうのが分かります。



にやつている、いわゆる家庭の方々、学校の先生もその違いが分からない人が多くなつてきたようにも思えます。関・私たち幼稚園・保育園の給食を授かっていますが、給食を作るだけではなく、厨房を出て子どもたちの前で給食の先生という立場で、何か教えることがないかといつも考えています。服部・まずは家庭教育として本来やらなきゃいけないんです。役目としては、逆に先生やご父兄にそれを教えないといけないんですよ。あなたがたも最低限やらないと。学校はもちろんそれをカバーする様な形で、釣り針と釣り糸の使い方を改めて教えることはしますが、基本

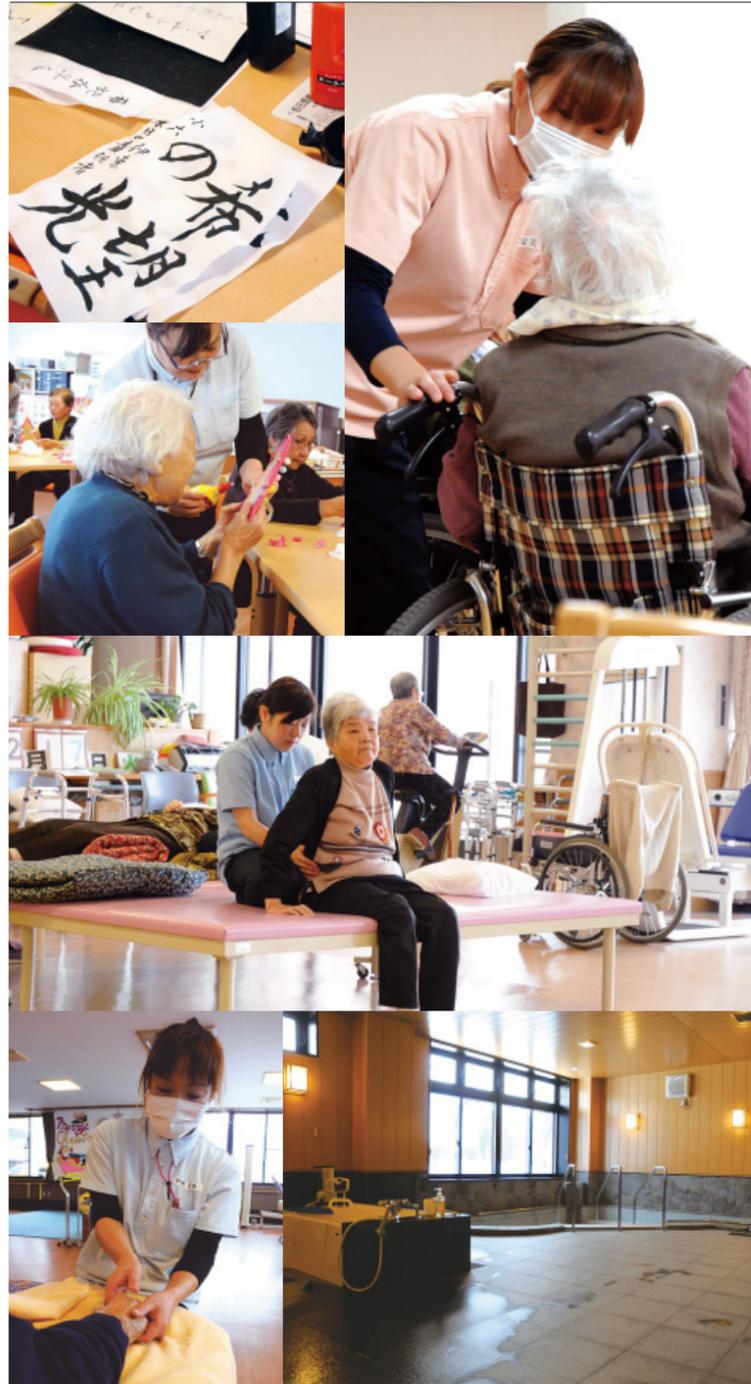
的にあなたがたが教えてください。それを教えるのがお母様の役目ですよということ。家庭との間、親との繋がりが弱るのが希薄になってきています。じゃあどのように、今ある施設を一番理想の形に持つていくかという、そこに一つの理念を入れていただければ大変ありがたいなと思えます。本当に学校っていうのは預かってりゃいいってもんじゃなくて、実は親御さんがどう子どもたちを気にしているかということを意識させないと親御さんは、もう預けたんだからいいのよっていう感覚にならなくなってしまふんです。だから子どもが社会に出てきてから横暴なことであるとかイライラすることを表に吐き口としていろいろやつてしまふんです。それが本来であれば愛情を持って包み込まれてると、そうしなくて済むようになるんです。ですから、その原点の原点というのをまず見つけて頂いた上で、次の段階で美味しい給食を作るか、消化が良くて栄養のバランスがいい物をお作りになるということなんです。私は、いろんな会社とかいろんな施設の方々に、生意気ですけど今みたいなことを改めて食育の原点を作ってきた経緯から言うと、その一番の原点である刷り込みプリントングされるっていうのが3歳までの間がいちばん多い気がします。ですからもう皆さんの所に来た時



を改めて教えることはしますが、基本







現在廃校の旧北部小学校を改築し、4月にオープン予定の特別養護老人ホーム『里山の家 木島平』

**夢の実現へ**  
 本年4月には、おとなりの木島平村にある現在廃校の旧北部小学校を改築し、特別養護老人ホーム『里山の家 木島平』をオープンする予定です。  
 この夢の実現には、大阪で医者をやっていた私の叔父が、生前出身地の木島平に恩返ししたいといっていたことが始まりでした。私とその夢を受け継いだわ

**感謝の心**  
 お客様が来られたら、みんなでお出迎えるあいさつをしよう。最初はお客様が面食らっていらっしゃる様子でした。

が、続けているうちに、私たちはもちろんお客様まで笑顔になり、あいさつの習慣が身につきはじめると、お客様の服装まで変わってきたんですよ。みゆきに行く時は背広を着ていこうという方もおられたようです。  
 するとスタッフの質も変わってきました。私たちの施設が継続できているのはお客様のおかげなんだという意識が出てくるんですね。  
 感謝を以って丁寧にお客様に接する、今その意識は、全職員に浸透しつつあります。そんな姿を見ることは微笑ましく、私の誇りにもなりました。

ミールケアの厨房スタッフ



# 地域へのこだわりと、夢の実現

医療法人みゆき会・総施設長の堀内前様にお聞きしました。



堀内 前 総施設長

長野県飯山市にある「みゆき会」様は2002年5月老人保健施設(80床、職員46名)で発足し、12年目の現在、クリニックを含む介護関連事業合計9事業所(定員305名、職員189名)を運営されております。



## あの飯山が今は…

疎開で東京から父の故郷へ。この地で高校まで過ごし、東京に戻ってから貿易の仕事に就きました。

62歳の時、現在の事業を立ち上げる目的で再び飯山へ戻ることに。当初は施設の完成までのつもりでの単身赴任でしたが、居心地の良さに妻も呼ぶ事になりました。

それまでの飯山のイメージからすると、厳しい自然と、生活苦で辛い思い

出ばかりでした。でも、あらためて住んでみると、飯山は春夏秋冬を感じ、人の温かさに触れながら、食べ物ひとつもおいしい。今は妻も大満足の様子です。  
 せわしない東京を離れ飯山に居を移した今、渋滞という言葉をすっかり忘れてしまいました。

昨年は、まぐろ抽選会を始め、イカメシフレセント、おぎのや(時の釜飯)様、ねぎと粉(たご焼き)様、ミスタードーナツ様、富士宮焼そば、みゆきポーク特製みそ豚丼(食べよさ飯山)など多彩な屋台、信州プロレスリング、AQUA(アクア)、Freestyle(ダンス)、ガキテカJug Stompers(バンド)、鬼島太鼓、飯山北高吹奏楽部、WIII(ゴスペル)、木島小学校の皆さんによるパフォーマンスなどで、たいへん盛り上

## ミールケアの食事

お年寄りの一番の楽しみはやはり食事なんです。ですから、できるだけ入居者様が満足いただけるような食事をお願いしたいと、いつも思っています。私をはじめ、幹部社員も入居者様と同じものを食べさせていた

がりました。ことは13回目を迎えます。これからも地域の活性化に貢献していきます。



ミールケアは、幼稚園・保育園等の給食を受託する会社です。

私たちは給食を通して、子どもたちの身体の成長や心の発育を支えるとともに、食材に対する知識や実際の野菜に触れる体験などの食育活動を積極的に行っていました。

そんな食育活動のひとつに「みーる劇団」があります。子どもたちの野菜嫌いをなくしたい、健康に育てほしいという思いが劇団活動の始まりでした。劇団員

は給食の現場を知る栄養士や管理栄養士、調理師たちで構成する手づくり劇団。

現在、誕生から4年目を迎え、劇団員は50名で全国の幼稚園・保育園を巡っています。

子どもたちの真剣なまなざしを感じながら、仕事も劇団もプロフェッショナルとしてもっともっと磨きをかけていかなければ。これからも未来の子どもたちへ「食の大切さ」「農家の人たちへの感謝の心」を伝え続けていきます。



# 私たちは 食育の プロフェッショナル



劇団を通して、食のプロとして、子どもたちにもっと、野菜のおいしさを伝えていきたい。

## 関西ジャニーズJr.の演出家 川浪ナミヲ氏の熱い指導で、2014 稽古始動!

演出：川浪ナミヲ  
 原案：関 幸博  
 台本：小倉 典昭  
 作曲：山本ひろあき  
 振付：小倉 典昭  
 音響：片山 暁央  
 プロデューサー：田子 美津子



**川浪ナミヲ氏：プロフィール**  
 俳優・脚本家・演出家・イベントプランナー・ギタリスト

1972年10月10日生まれ。血気盛んで波乱万丈な幼少期～学生生活、高校理科教師を経て劇団赤鬼の旗揚げに参加。外部演出、イベントMC、TVドラマ脚本、専門学校・タレントスクール講師、音楽ライブ活動など、幅広く精力的に活動中。最近では、ジャニーズ事務所の関西ジャニーズJr.等の座長公演、松竹新喜劇の演出、また自ら神戸で立ち上げた「劇団赤鬼」のクリスマス公演(2013.12.20～23)では、大阪ABCホールを満席にするなど、エネルギッシュな舞台を作り上げている。



### 2013年：みーる劇団の活動報告

- 1月26日 長野県栄養士会「食育シンポジウム」in 東御に出演
- 2月7日 千葉県千葉市の稲毛幼稚園公演
- 3月14日 静岡県静岡市の若竹幼稚園公演
- 6月18日 長野市の円福幼稚園公演
- 9月8日 東京都立川市の子育て教育フェアにて出演
- 9月27日 長野市の信濃ひまわり幼稚園公演
- 10月14日 群馬公演(群馬市民会館ベイシアホール)
- 10月25日 長野市の聖徳保育園公演
- 11月3日 長野市の認定こども園 円福幼稚園公演
- 11月9日 三重県伊勢市の暁の星こども園公演
- 11月16日 長野市の下水鮑保育園公演
- 11月18日 東京都立川市のふじようちえん公演
- 11月26日 福島県のわかば幼稚園公演
- 12月15日 長野県短大ウインドオーケストラとのコラボレーション(こんもり森)
- 12月16日 千葉県千葉市の園生幼稚園・稲毛幼稚園公演



2014年、みーる劇団は「第2章」に突入！  
 今年は東京・名古屋・大阪の3大都市でのホール公演を予定。  
 もっともっと本物になるために稽古を重ね、  
 ”伝える力”を磨き、多くのこともたちの心へ思いを届ける！



私たちのミールケアには、舞踊家や洋画家という趣味を超えた「二足の草鞋」を履くスタッフがいます。今回は、そんな達人たちの人生の流儀や生きがいについて、そして新年にふさわしく、達人たちの夢などもお聞きしました。

# 「二足の草鞋」を 軽やかに履きこなす。



障害者支援施設  
たてしなホーム

洋画家  
久保三代子  
画号 三代子



介護老人保健施設  
愛の郷

舞踊家  
山中祥子  
新舞踊「祥の会」会主



私が主宰する日本舞踊教室「祥の会」には、3歳から83歳まで、幅広い年代の方々約15名、お稽古に来ていただいています。

元々は流派に所属していませんが、誰にでも気軽に楽しめる踊りに変えていきたいという思いから「祥の会」を立ち上げました。舞踊というと、お金がたくさん必要なんじゃないか、しきたりがきついのではないかと、といったイメージがありますが、私にはがらみに縛られない、今の世の中に合ったカタチを創りたかったのです。舞踊をやっていると健康にも良く、まず姿勢がよくなります。頭も使いますし、人に見られる事によって表情が輝いてきます。

舞踊活動としてはこの12月、3年目を迎える発表会「納め会」があります。その間に、佐久・小諸・軽井沢の福祉施設や地域の集いに行つて踊りを披露したりといったボランティア活動も年間15回程行つたりして、地域とたくさん関わり、貢献したいと思っています。

また、パートナーとして勤めさせていた



忙しいですけど、毎日が楽しいですね。これからもよろしくお願ひいたします。



可愛いお弟子さんの稽古姿に、思わずにっこり



油絵を始めたのは高校時代。今は長野県の愛好家をつくる美術団体「新構造社」に所属しています。

私が描くテーマのほとんどが海と空なんです。海は空を映すと言いますが、最近空の面積が増えてきて、キャンパスの8割が空になりました。

私は、自分の絵を、「こう、見てもらいたい」とは考えていません。見ていただきたい方の心に響いていただければそれでいいと思っています。

おかげさまで、長年描き続けている褒美なのか、長野県知事賞など、数々の賞もいただくことができました。

そして、私の愛するもうひとつの楽しみは、勤務先の「たてしなホーム」なのです。こちらでは施設のチーフを任されておりますが、スタッフに恵まれ、職場の雰囲気も良く、入居者の皆さんへの思いやりでいっぱいなんです。

この施設は、障害者支援施設ということもあり厨房と食堂が繋がっており、食事の様子が一目で確認できます。調理は、入居者それぞれに合った方法で食事を提供し



閑静な別荘地の中にある、ご自宅を兼ねたアトリエ

ています。中には偏食の方もおられるので、ひとり一人の食事の残り具合がとても気になります。

私は、朝早く起きて絵を描き、そして時間になると出勤する。そんな毎日がつても楽しいのです。絵を描くことは、孤独で静かな単純作業。職場で走り回って働くこととのバランスが、私の心と体の健康を保つためにどちらも大切なものになっています。

これからも、足に馴染んだ二足のわらじを履き続けていきたいと思っています。

だいている、特別養護老人ホーム「愛の郷」では、盛りつけやお片づけなどさせていただき、おかげさまで今年、パートナーでありながら勤続10年の表彰もいただきました。お稽古がありますので、皆さんと同じようにには働けません、みんなに協力していただきながらここまで続ける事ができました。心から感謝しています。舞踊と「愛の郷」での仕事。忙しいですけど、毎日が楽しいですね。これからもよろしくお願ひいたします。

# ミールケアおすすめの おいしくて簡単!



## キッズ人気レシピ



ミールケアが幼稚園・保育園でお出ししている給食の中から、子どもたちに人気にメニューを紹介します。旬の食材を使ったおいしい一品です。ぜひ、ご家庭でもお試しください。



### やわらか鶏肉のマーマレード焼き

材料:4人分

鶏もも肉 240g

A (しょうゆ……大さじ1  
酒……小さじ1  
マーマレード……大さじ1と1/2)

- ① 鶏肉を食べやすい大きさに切ります。
- ② Aを混ぜ合わせておきます。
- ③ ①と②を合わせ1時間ほど漬けこみます。
- ④ 160℃のオーブンで12分焼き、出来上がりです。

ジャムの甘味が鶏肉に絡み、お子様が大好きな味付けになっています。



### カリフラワーのクリームスープ

材料:4人分

- ・カリフラワー……1玉
- ・キャベツ……1/6玉
- ・コーン缶……30g
- ・牛乳……80cc
- ・水……320cc
- ・シチュールウ……25g
- ・乾燥パセリ……0.5g

- ① カリフラワーは茎から切り取り、食べやすい1口大に切ります。
- ② キャベツは2cm×3cm程の短冊に切ります。
- ③ 鍋で水320ccを沸かしておきます。
- ④ 沸騰したお湯に①、②を入れ中火で野菜が柔らかくなるまで加熱していきます。
- ⑤ ④に牛乳、シチュールウを加え混ぜながら、よく煮溶かします。
- ⑥ 再度沸騰したら火を止め、乾燥パセリを入れ出来上がりです。

たくさんの野菜が入ったクリームスープでビタミン、食物繊維を取って、体を温めましょう。



### 表紙写真/[地獄谷野猿公苑](長野県下高井郡山ノ内町)

地獄谷野猿公苑は、長野県の北部、上信越高原国立公園の志賀高原を源とする横湯川の渓谷に位置しています。標高850メートルのこの地は、一年のほぼ3分の1が雪に覆われる厳しい環境ですが、この地のサルたちにとっては楽園。古くからニホンザルの群れが自然のままに暮らし、温泉に入るサルとして、広く世界中の人々に愛されています。



海外からのお客さままで、賑わっています。



ウインタースポーツのメッカ、志賀高原