



## 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「アップルライン」構想に向け次へのステップができるようになりました。

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。

回廊：雨の日でも傘をささずに4店舗すべてを廻れます。また回廊常設のベンチは、雨の日の飲食等に重宝します。

おひさまパーカー：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。農作業やパ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。

パ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パーカーショップ「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っております。

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：ブーバー、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。素敵な衣装に替わって、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きさを、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。

厚生労働省、文部科学省、農水省、その三省を一緒にまとめて内閣府が食育基



## 母子になる

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よとか、姿勢が悪いよとか、なぜ人参食べないの？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。



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バリーな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が分かれれば、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。



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、親との繋がりが弱くなると、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います。本当に学校っていうのは預かってもらっていいもんじゃなくて、実は親御さんがどう子どもたちを気にしてかかって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ってしまふんです。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。

にやっている、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ってきたようにも思います。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、逆に先生方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

私には、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



にはそれがプリントされちゃっているんですよ。でもされてないってことを前提に置いて、お子様方に接して、リプリンティングされてないからどうしたらいいか、ってことで、カバーしていただければなあと思います。

おじいちゃんおばあちゃんまで、お母さんの味って覚えてるんですよ。ほっとするって言うんですよ。それを今のお母さんは料理やらないものだから、買って来てチンしてるだけだね。袋の味になっちゃう(笑)。

袋の味と、おふくろの味

この頃、おふくろの味も少なくなってきたり、最近子どもたちにアンケートをとって見たんです。いろんな答えが返ってきました。肉じゃがだったり、カレーライスだったり、ハヤシライスだったり、お味噌汁だったりするんですけど、イシイのハンバーグという子がいたんです。それはおふくろの味じゃなくて、お母さんが毎回それを買ってきてそれをチンして出してくるからそれをおふくろの味だっというんですよ。これはえらいことになったなと思って。(笑)

おふくろの味って、袋の味じゃなくておふくろの味って欲しいっていうことを、伝えてあげてほしいんです。ほっとするっていうのは皆さん50歳になろう

が80歳になろうが100歳になってもおじいちゃんおばあちゃんまで、お母さんの味って覚えてるんですよ。ほっとするって言うんですよ。それを今のお母さんは料理やらないものだから、買って来てチンしてるだけだね。袋の味になっちゃう(笑)。

関：いくつになっても、おふくろの味ってのは、忘れないものですよ。

服部：ぜひ言って欲しいのは、まず絵本を読んであげてください。と。絵本は絵を見せなくてもいいですよ。目をぶぶぶって

るところで、例えばシンドレラの話でもいいんですよ。金の馬車が12時すぎるとカボチャになったって話でもいいんです。

うすると頭の中でカボチャに変わるわけ。ところが今のテレビなんかでは、想像力がつかないんです。子どもたちに想像力をつけるのは言葉で言って、そしてそれがパッと変わったというふう

の頭の中で考えることが大事なんです。それには実際にカボチャとはどういうものか知らない困るわけですよ。

絵があればチャットと見せてもいいけど、12時過ぎたとたんホラってカボチャになったっていうような場面が変わるやつの方がいいんですけども、そういうものをできるだけ

関：「これからは、野菜もつと食べるね」って給食室に言いに来てくれたりとか…そんなときは、もう涙です。

服部：成功してるじゃないですか。関：劇自体は30分くらいです。子どもが耐えられるのが30分くらいなので。全体は1時間20分30分くらいですかね。体操したりとかキャラクターたちが劇をしたりとか。それも全部食育に絡んだもので構成しています。

今度、ご招待しますので、ぜひ一度ご

供が、「これからは、野菜もつと食べるね」

って給食室に言いに来てくれたりとか

…そんなときは、もう涙です。

服部：成功してるじゃないですか。

関：劇自体は30分くらいです。子どもが耐えられるのが30分くらいなので。全体は1時間20分30分くらいですかね。体操したりとかキャラクターたちが劇をしたりとか。それも全部食育に絡んだもので構成しています。

今度、ご招待しますので、ぜひ一度ご

供が、「これからは、野菜もつと食べるね」

って給食室に言いに来てくれたりとか

…そんなときは、もう涙です。

服部：成功してるじゃないですか。

関：劇自体は30分くらいです。子どもが耐えられるのが30分くらいなので。全体は1時間20分30分くらいですかね。体操したりとかキャラクターたちが劇をしたりとか。それも全部食育に絡んだもので構成しています。

今度、ご招待しますので、ぜひ一度ご

供が、「これからは、野菜もつと食べるね」

って給食室に言いに来てくれたりとか

…そんなときは、もう涙です。

服部：成功してるじゃないですか。

関：劇自体は30分くらいです。子どもが耐えられるのが30分くらいなので。全体は1時間20分30分くらいですかね。体操したりとかキャラクターたちが劇をしたりとか。それも全部食育に絡んだもので構成しています。

今度、ご招待しますので、ぜひ一度ご

供が、「これからは、野菜もつと食べるね」

って給食室に言いに来てくれたりとか

…そんなときは、もう涙です。

服部：成功してるじゃないですか。

関：劇自体は30分くらいです。子どもが耐えられるのが30分くらいなので。全体は1時間20分30分くらいですかね。体操したりとかキャラクターたちが劇をしたりとか。それも全部食育に絡んだもので構成しています。

今度、ご招待しますので、ぜひ一度ご

関：最後にアドバイスいただきたいんですが、私たちが行う食育のひとつに、みーる劇団があります。全国の幼稚園や保育園に向いて食育劇を子供たちの前で披露するというものです。やる以上は料理も演劇もプロフェッショナルでありたいという思いからプロの演出家にもお願いしてみんな一生懸命やっています。



みーる劇団群馬公演「りょうたくとくちちゃんの大冒険野菜星を救え！」



多く先生方がお母さんに教えてあげることだと思えます。それと子守唄ってあるでしょ。ねんねんころりよねんころりって子守唄なんですけどね、実は調べると今から30年前の子守唄を歌っていた音楽学校に残されていた統計を見たら、現在お

およそ3分の1しか歌われていないんですよ。うとうとしながら背中におふられていたのかそういうことで接した時のものつてのは、スキンシップの一種なんです。これすごく重要なんですけど、これもできるだけあげてください。

時代とともに食も変わる

関：和食と現代の日本人の食事についてお聞きしたいのですが？

服部：1965年から1985年の食

が一番バランスがよかったです。お米を

中心に炭水化物の食べ物が多かったんで

す。野菜も多かった。ところがだんだん

外国から牛乳を飲むようになったりバター

食べるようになり、お肉も食べるよう

になった。一つの夢が、こんな分厚いビー

フステーキだったりしたじゃないですか。

ところが85年から今度はそれがいきすぎ

ちゃったんです。高タンパク高脂肪高カロ

リー。だからこの20年間の食っていうのは

逆に言うとうと日本食+洋食との組み合わせ

がバランスが一番いいんです。今は誤解

があるんですよ。和食が一番いいです

関：私たちが子どもたちに食育絵本も

作ってみました。

服部：先ほどもね、金の馬車がカボチャ

になっちゃうよみたいなあいう話も含

めて、こういうのはいいですよ。

関：絵本は子供たちが大人になってか

らも読み返してもらえませんか

という楽しみもあります。

服部：機械化の中で電池を入れると動

いちゃうものばかりなんです。そう

じゃなくて人間が声を出して、その声

聞かせながらその子に夢を与えていく

ようなそういうものがこういう童謡

であつたりするんです。結局はいい人と悪い

人が出てきたりするんですよ。こ

う本つて。勧善懲悪がいいんですよ。あと

は人のものは取らないとかね、基本なん

ですけど。家庭教育から保育園幼稚園

まで

多く先生方がお母さんに教えてあげることだと思えます。それと子守唄ってあるでしょ。ねんねんころりよねんころりって子守唄なんですけどね、実は調べると今から30年前の子守唄を歌っていた音楽学校に残されていた統計を見たら、現在お

およそ3分の1しか歌われていないんですよ。うとうとしながら背中におふられていたのかそういうことで接した時のものつてのは、スキンシップの一種なんです。これすごく重要なんですけど、これもできるだけあげてください。

関：和食と現代の日本人の食事についてお聞きしたいのですが？

教育あたりは人のものと自分のものの違いみたいなのがまだはつきり分らないでしよ。その家のやり方があるからズケズケ泥靴で人の中に入り込んでくる様なそういう子にしたいじゃないですか。人間というのは夢を持たなきゃいけないから、夢をまず持たせてあげる。必ず何か残したほうがいいと思います。夢ってその一言で、将来その道で大成する人がたくさんでると思うんですよ。料理やる人もかもしれないし、運転手かもしれないし。どんな職業でもいいんですけど、プロ意識を持たせるようにもつてあげて。夢つていうのはそうだと思うんです。何でもそうですが、達成感というのが大事なんです。やったぞというときに、思いっきり声を上げてやった、またやるぞつて、そういうひとつひとつに区切りを付けてあげると人間つてのは不思議なもので、どこで始まったか終わったか分からないような人を育てるんじゃないかと、ひとつひとつ区切りがキチッと分かるようにメリハリをつけることが大事なんじゃないかなと思います。それはまた、いろんなものをやっていくなかで最終的にそういうことができる人に育ててあげられれば一番いいんですよ。

関：本日は、たくさんのお話をお聞かせいただき、本当に勉強になりました。ありがとうございました。



服部幸應先生と関野先生

関：日本には二十四節気がありますよね。私たちのお出しするメニューにも二十四節気を取り入れているんですけど、どんなもんなんですか？

服部：僕も取り入れているんですよ。温暖化が進んだり、気候がおかしいですよ。ですが旧暦と新暦っていうのを、ご存知ですか？うちは朝礼で、今日は何日って旧暦で聞くんですよ。明治5年の12月3日を明治6年の1月1日に切り替えた時から始まるんです。それからずっと変わつてきて、旧暦で物事を見ていくってことは、料理を作る場合は旧暦を見た方

なんて聞けど、和食だけでは栄養失調になります。今一番少なくなつてきているのが、野菜なんです。長野県が今回男女共に長寿になりましたね、どうしてか分かります？

関：野菜の摂取量ですか？

服部：野菜は一日350グラム以上摂りましょうというのが国の指定なんです。今の日本は平均が244グラムと低いんですよ。特に年齢別でいうと、20代が一番低くて220グラムしか摂らない。50

以上が270グラムぐらい。ところが長野県は男性が380グラム、女性が360グラム位摂っているんです。野菜って実は食物繊維とビタミンのことなんです

ね、これは極力摂ったほうがいいです。長生きになつてきたっていう一つは、塩分。秋田県が一番高くて今から40〜50

年前は1日当たり36グラム摂ってたんです。漬け物と酒の肴ですね、長野県も塩が多かつたんですよ。漬け物が多いからでしょうね。なのにこの30年間、長野県の指導によって塩分の摂取量が少なくなつてきたんです。

季節を味わうこと





10月29日(火)、ホテルメトロポリタン長野にて、株式会社致知出版社社長の藤尾秀昭氏をお迎えして特別講演を開催いたしました。藤尾社長のお言葉一つひとつに学ばせていただき、私たちは「社内木鶏」を通して、もつと人間力を高め組織づくりに活かしていきたいと思えます。今回は藤尾社長のご講演内容を特集で一部、本紙に掲載させていただきました。

# 致知 出逢いの人間学

テーマ ● 出逢いの人間学

## 成功する人しない人

私は各界の色んな人たちに沢山の出逢いをいただきました。そして気づいた事があります。成功する人としていない人の差は何かと言つことに気づいたのです。成功する人というのは、自分の与えられた縁、人間関係、それと環境、そつういものの中に徹底して価値を見出し出していく。そして一度見出した価値はどんな抵抗、障害があろうとも徹底して信じ抜いていく。そつうい力が人の何倍も何十倍も強い人が成功していくんですね。

そして成功しない人は自分の与えられた縁、人間関係、仕事、環境の中に全然価値を見いださず、もつとい人間関係は無い、もつとい環境は無い、もつとい仕事は無い、か絶えずキョロキョロして一生終わってしまう。そつうい人はどんな環境の中においても絶対に成功しません。

くことをもって快とする程度の人間は到底大器、大きな器の人になれない」と。

先生は哲学を追究してきましたが、最終的に教育の世界に入つていつものすごい影響を与えました。「教育というのは結局はしつけにつぎる」と言い切った。しかもそのしつけは3つだけやればいい。1、朝起きたら両親に対しておはようという挨拶をする子にしない。2、両親に呼ばれたときは「はい」という返事をする子にしない。3、脱いだ靴はきちんと揃える子にしない。そしてこの3つは「しつけ」が付く間にやりなさい。10歳ぐらいになったらなかなかやらない。しかし「しつけ」が付く歳ならお母さんがしましょうねといつてやると喜んで真似をする。そつうやって身に付いた姿勢は一生その人から離れず、根本的な人生の土台になつていく。そつういことをきちつとつた人が森信三先生です。

## 人の長所を見抜く達眼力

2人目は平澤興先生、神経解剖学の権威であり、京都大学の元総長です。先生は「私は80年間人間をずつと研究してきたが、この宇宙における最高、最大の奇跡は人間だ」とおつしやいました。先生の言葉を4つ紹介します。1、「人生はここに顔の命がけ」しかめつ面の命がけはまだレベルが浅いと。2、「生きることは燃えることなり。しかし日々真剣に生きている人でなければこの言

## 家庭・組織発展の法則

小さな会社でも、あるいは病院でも旅館でも美容院のような店でもあてはまることですが、あらゆる組織生命体というのはナンバー1とナンバー2の呼吸がピタッと合っていないと絶対に発展しません。これはもう恐ろしいぐらいの宇宙の法則ですね。ナンバー2の人は、自分がそこで働こうと思つて限りは、ナンバー1とピタッと呼吸を合わせていかなければなりません。しかし、日本の中小企業は多くの会社がこれを出来ていないと思つています。

これは家庭も同じです。家庭のナンバー1はご主人ですよ。だから家庭もみなさんナンバー1のご主人とナンバー2の奥さんの呼吸がピタッと合っていない家庭は絶対発展しません。何に表れるか、これは子どもにもろに表れます。だからみなさん、帰ったら奥さんに「俺を尊敬せよ」と言つた方がいい。

葉はわからない」3、「教育とは火をつけることである。しかし自ら燃えている人でなければ火をつけることができない」4、「人の悪口しか言えない人は成長能力のない人であり、人の短所しか見えない人は成長が止まつてしまった人である」

私が編集長になつたばかりの頃に秩父の方に草刈る鎌研ぎの名人がいました。その人は「どんな下手な鎌研ぎが研いだ鎌でもどこか一点自分の及び難い点を見出すのが名人だ」と言われました。人の短所はどんな凡庸な人間でもすぐわかる。そつうい事をさらつとつのが平澤先生です。

## 一流の人は生涯学び続ける

この35年間各界の一流と言われる人達といつぱい出逢いをいただきました。その人達に共通した条件を1つだけお話しします。それは「学び続ける」ということです。何歳になつても、別の言葉で言えば変化し続けるということですね。森信三先生は「人間には現状維持なんか無い」とおつしやいました。現状維持だと思つたときは既に退歩している証拠だと。先生は89歳でお亡くなりになりましたが「75、6歳から85、6歳までが人間が一番伸びるときだ」「90歳まで生きないと本当の人生というものがない」「80になつても90になつても、人間の成長というものは常にこれからである」と言つてました。人生はみなさん1回限りです。人

## 特別講座

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

1歳の子どもでも自分の両親の仲がいいかどうかは肌でちゃんと知つている。だから誤魔化せない。本当にこの法則を、是非家庭で実践してもらいたいなあと思つています。

## 教育は驥につぎる

1人目は、哲学者の森信三先生のお話です。先生が残している言葉が素晴らしいですね。例えば、出逢いに関して。「人間は一生のうち会うべき人には必ず会える。しかも一瞬早すぎず一瞬遅すぎない時に。」こつうも言つておられます。「裏切られた恨みはこれを人に語るな。その悔しさを噛み締めていくところから初めて人生の知恵が生まれる。」人に裏切られると悔しい。でも、それを人に語らず悔しさをじつと噛み締めていつてみなさい。そうしたらその時に初めてその人の中に人生の知恵というものが生まれてくる。こつうも言われています。「上位者に盾突

生という旅は無限の自分と出会うために、まだまだ出逢つていない自分と出逢つていくための旅なんです。

最後に、私の大好きな言葉、安岡正篤先生の万灯行をご紹介します。

## ◆萬燈行

内外の状況を深思しましょう。このままで往けば、日本は自滅するばかりではありません。我々はこれをどうすることも出来ないのでしょうか。我々が何もしなければ、誰がどうしてくれましょうか。我々が何とかするばかり無いです。我々は日本を易えることが出来ます。暗黒を嘆くより、一燈を付けましょう。我々はまず我々の周囲の暗を照す一燈になりましょう。手のとどく限り、至る所に燈明を供えましょう。一人一燈なれば萬人萬燈です。日本はたちまち明るくなりましょう。これ我々の萬燈行であります。互いに真剣にこの世直し行を励もうではありませんか。」



力強いお言葉の一つひとつが、私たちの心の糧となるお話でした。



600名の会場いっぱいのお客さま。たくさんのご来場ありがとうございました。



講演終了後に、私たちスタッフとの記念撮影。本日はありがとうございました。

ミールケアは、平成26年5月17日(日)に開催される「第4回 社内木鶏全国大会 in 仙台」の発表企業5社に選ばれました。





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、みんなでお出迎えのあいさつをしよう。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くはじめると、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。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、渋滞という言葉を探すか忘れてしまいました。  
**地域のイベント、「みゆき祭」**  
 恒例となった地元への恩返しイベント「みゆき祭」は、毎年秋に開催して

おります。  
 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、たいへん盛り上がり

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





## 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 長野市の下水鉤保育園公演
- 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

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。

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。



## みーる劇団



2014年、みーる劇団は「第2章」に突入！  
今年度は東京・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！

# 私たちは 食育の プロフェッショナル

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







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、貢献したいと思つています。

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つています。

おかげさまで、長年描き続けているご褒美なのが、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ひます。

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。

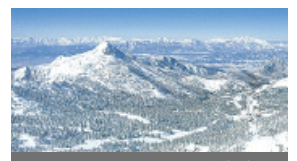


### 表紙写真/[地獄谷野猿公苑](長野県下高井郡山ノ内町)

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