

# ライフの学校新聞

がっこう

ぶん しん

Vol.10

2025年

冬  
ふゆごう 号

## みんなの畑の おすすめ野菜



### レタス

レタスは1年中栽培できる野菜。100個以上の種から20個しか芽が出なかったときも。葉の広がり方が一つひとつ違うため、品種を変えたり、芯の虫除けに注力したりしながら、まん丸になるよう試行錯誤しています。



### サツマイモ



つると葉の成長スピードが早く、畑一面がすぐにつるでいっぱいになるサツマイモ。みんなの畑で育てているのは「紅あずま」という品種。最近流行りの「ねっとり系」ではなく、ホクホクとした食感で栗のような甘さが特徴です。



文：平間潤、佐藤由樹乃

### 「暮らしの食堂」レシピ！

#### せりのお雑煮



ライフの学校「暮らしの食堂」でつくったお雑煮を紹介。せりは多めに入れるのがおすすめ。

① 人参と大根はいちょう切り、しいたけは軸を取り薄切りにする

② 鶏もも肉は小さめの一口大に切る

③ 鍋に水、だし、醤油、料理酒を入れ①②を入れて煮る

④ お椀にお餅を入れ、③を入れる

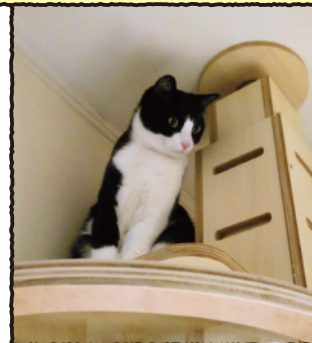
⑤ せりを3cm幅に切り、たっぷり乗せて完成



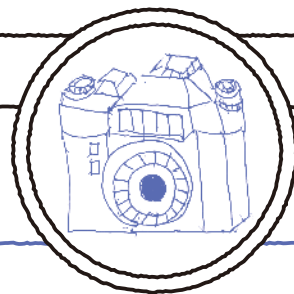
文：佐藤美月

## 「ふうたの日々」

ときどきスタッフの家に泊まりに行くふうた。いつもゲージにいて運動不足なのでたくさん走らせてあげたい！というスタッフの思いからはまりました。お泊まりでは家中を走り回り、窓から外の鳥を狙うなどやんちゃなふうた。キャットタワーに上って家のなかを観察したり、ほかの猫たちと遊んだりして過ごしているそうです。



文：佐藤瑚雪



よし ゆき

いち まい

# 良之さんの一枚

母の美佐保さんの部屋を訪ね、お互いに「元気？」と声をかけあう二人



良之さん(左)と母・美佐保さん(右)

## 母との

きずな わか  
絆と別れ。

そしていま

~~~~~  
両親から愛情とやさしさを  
たっぷり注がれた良之さん。  
母と歩んだ人生とは？  
~~~~~

### 自宅からライフの学校へ

障害福祉サービス事業所へ通いながら、母の美佐保さんと暮らしていた良之さん。二人とも高齢で少しずつ自宅での生活が難しくなり、美佐保さんは自分と良之さんの新たな生活の場を探していました。そこで出会ったのがライフの学校。良之さんは2021年11月からショートステイを利用し<sup>\*</sup>、ライフの学校で生活しながら、これまでも利用していた事業所へ通うようになりました。

### ライフの学校での母との日々

そして美佐保さんは2023年にライフの学校の特別養護老人ホームへ入居しました。先に利用していた良之さんと一緒に敬老会や花火大会などの行事に参加したり、お互いの部屋を行き来しながらご飯を食べたり。親子で過ごす時間が再び訪れます。良之さんは少し恥ずかしそうにしながらもニコニコとうれしそうで、お母さんはいつも良之さんをやさしい表情で見守っていました。二人の間はいつも温かい空気に包まれていました。

### 母との別れ

やがて別れのときが近づきます。お母さんと会えるのが最後かもしれないと早朝に会いに行き、良之さんはいつもの元気はなく、悲しげな声で「かあちゃん、かあちゃん！」と必死に声をかけます。手を握ったり顔をなでたりし、まもなくお別れということを知っているようでした。その後お母さんが息を引き取ると、良之さんは静かにボーっと窓の外を眺めていました。元気のない良之さんのためにとスタッフがお部屋に両親の写真を飾ると、毎日その前であいさつをするのが日課に。いまでは毎日写真にあいさつをしながら、元気に過ごしています。

\*それまでのライフの学校は、特別養護老人ホームのため高齢者のみの入居に限定されていたが、知的障害のある良之さんの利用にあわせて高齢者も障害のあるひとと一緒に生活ができる「共生型デイサービスセンター」の申請をし、2021年から指定を受けている。それにより、良之さんと美佐保さんは同じ場所に入居することができた。

### 良之さん

1959年大阪府生まれ。小学4年生のとき父の転勤で宮城県仙台市に転居。養護学校(特別支援学校)高等部を卒業して以来通う障害福祉サービス事業では、コーヒーを挽く仕事をしている。好きなものは、ブルドーザー、山口百恵ちゃん、お寿司、そば。



聞き手:安孫子夏妃、山崎いずみ 文:片山晴香、高橋香織

# このまち インタビュー Vol.10

## 関根 功彦さん

ライフの学校 就労支援センター スタッフ

どうして農業をしようと思ったのですか？

長年、不動産業で働いていましたが、財産を扱う仕事だからこその間に挟まれることが多く、歳を重ねるごとに大変だなぁと思うことが増えました。もともと身体を動かすことが好きで、妻の実家が畑や米づくりをしているので、将来自分で育てた野菜で生活できたらいいなと、50歳の節目に転職しました。



いまはどんな仕事をしているのですか？

毎日畑に行き、水やりや草むしり、野菜の生育状況を観察しています。農業は初心者なので外部の先生に教えてもらいながら、すぐに結果が出る作業ではないので、のんびり長い目で見るようにしています。現在、長ネギ・サツマイモ・レタス・ニンニクが植えられていて、最近では白菜と大根も植えました。就労支援センターのパートナー（利用者さん）と収穫もしていて、秋祭りでは長ネギと一緒に販売しました。いまは一人ですが、今後農業スタッフやパートナーが増えたときに大事なことを伝えられるよう、器具の使い方や作業内容を書き残すようにしています。



今後やってみたいことはなんですか？

これから大型特殊免許を取得する予定なので、トラクターで畑を耕してゼロから野菜をつくっていきたいです。トウモロコシや枝豆も育てたいですね。お酒が大好きなので！ほかに「ウェルカム！カフェ」や六郷キャンパスの給食で使える野菜を育てたり、保育園のこどもたちと一緒に収穫りもしたりしたいです。

1973年生まれ、宮城県大和町出身。幼稚園まで宮城県で育ち、父の仕事の関係でよく転校していた。不動産業に28年間勤め、2024年7月よりライフの学校に入職し、「みんなの畑」で野菜づくりに奮闘中。趣味は野球観戦、釣り、登山、ジョギング。



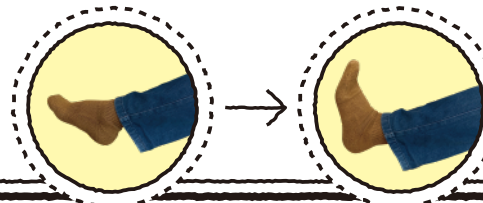
聞き手・文：  
守安里沙、  
野主衣代莉

## 理学療法士の体操教室

- 1 椅子に浅く座り、膝を90度にして背筋を伸ばす
- 2 左右交互に膝を前に伸ばす（左右5～10回ずつ）

※腰や膝に痛みがあるひとは無理をせず、可能な範囲で行ってください。

太ももの筋肉は立ち座りの動作に重要です。この体操を行うと基礎代謝がアップし、血行がよくなり、脂肪燃焼効果も。できるひとは上げる足のつま先を天井に向けるよう、意識してみましょう。血流が促されて足全体のストレッチにもなります。



文：長谷川あかり

# ライフの学校とは



福祉施設を地域にひらき、さまざまなひとが  
集う「学びあいの拠点」にしている社会福祉  
法人です。現在は、萩の風・上飯田・幸町・  
霞目・新田・六郷の全部で6つのキャンパス  
と畑があり、高齢者福祉、障害者福祉を中心  
にさまざまなプロジェクトを行っています。



社会福祉法人  
ライフの学校  
https://gakkou.life

【利用案内】※どなたでも利用できます

**萩の風キャンパス** 仙台市若林区上飯田字天神1-1

**嫁入りの庭**

入居するパートナーと一緒にかつての嫁入り道具のようにやってきた  
家具や植木のある庭。ベンチには電源も。出入り自由。

◎24時間365日(年中無休)

**ライフの図書館**

福祉や地域に関する図書が並び、自習室としても利用できます。

◎時間＝9:00-18:00(金曜は15:30まで)

**駄菓子屋「かみふうせん」**

看板猫のふうたもお待ちしています。

◎時間＝10:00-16:00(年中無休)

**こども食堂「おかえり」**

嫁入りの庭でとれた野菜も使用した料理は好評！

◎日時＝第3土曜、12:00-14:00

**そのほかのイベント**

ウェブサイトでご確認ください。

**霞目キャンパス** 仙台市若林区霞目2-14-26

**ウェルカム！カフェ**

日替わりメニューはインスタストーリーをチェック！

◎日時＝火～土曜(祝日営業、日・月曜休み)、10:00-16:30

Instagram



**新田キャンパス** 仙台市宮城野区新田5-1-20

**ゆとりの医科歯科クリニック**

口腔と全身の健康管理ができます。詳細はウェブサイトをご覧ください。

# おしらせ

萩の風キャンパスに

新しい浴槽がやってきました。

萩の風キャンパスのオープンから使っていた浴槽が老朽  
化したため、公益財団法人JKA「2024年度福祉機器  
の整備補助事業」にて、長く座ることが難しい方や体力  
があまりない方でも、横になったまま入浴することがで  
きる浴槽が設置されました。湯船に浸かる習慣は自律  
神経を整える効果があり、生活の質の向上に大きな役  
割を果たします。新しい  
浴槽で、ゆっくりとお風  
呂の時間を過ごしてもら  
いたいと思っています。



ウィークエンドプログラムの「先生」大募集！

ライフの学校では毎週土曜日に、こどもたちが自分の特  
技を教える「ちびっこ先生」や郷土料理や秘伝のレシピ  
をみんなで作る「暮らしの食堂」、昔ながらの遊びをこ  
どもたちに伝授する「昔あそび先生」などさまざまなイベ  
ントを開催しています。地域のみなさんのなかにはわた  
したちがまだ出会っていない「先生」がたくさんいるは  
ず！と思い、先生を募集します。ぜひ、いろんな知恵を  
教えてください！



申し込みフォーム

https://forms.gle/4cScHj3958fUqrV97

## 編集後記

関根さんご夫婦の出会いとはなんと楽天堂！プロ野球日本選手権シリー  
ズが宮城県で開催されたときにたまたま前後の席に座っていて、点が入  
ってハイタッチしたり、二次会に一緒に行ったりしたことがきっかけで仲よ  
くなったんだとか。「出会いはどこに転がってるかわかりませんね！」と関  
根さん。すてきな出会いにほっこりした気持ちになりました。 野主

良之さんとお母さんの日々、別れの場面では心が動くことが多くあ  
り、限られた文字数のなかで、いかにそのひとらしさを出すか悩み  
ました。「ここは感情が動くところだから削りたくないよね」「このセ  
リフは良之さんらしいから入れたいね」など、たくさん話しあいが  
らまとめました。 片山

ライフの学校新聞 Vol.10 2025年冬号  
発行日：2025年1月6日  
発行：社会福祉法人ライフの学校  
宮城県仙台市若林区上飯田字天神1-1  
022-289-8555

発行人：田中伸弥[ライフの学校]  
編集：堀内直美+守安里沙+立花ゆりえ+佐藤良恵+佐藤翔雪+高橋香織+片山晴香+佐々木亜優美+佐藤由樹乃+高橋彩香+  
平間潤+佐藤美月+長谷川あかり+野主衣代莉[ライフの学校]、川村庸子、佐藤恵美  
デザイン：阿部航太  
イラストレーション：山崎いずみ+安川皓+守安里沙+岡崎圭+片山晴香+中野文太[ライフの学校]