



北九州市保健福祉局地域共生社会推進部
地域福祉推進課
糸長主任（左）と平田係長（右）

苦情の対応の確認を
初めに、平田係長と糸長主任より「活動報告書及び車両点検表」の確認や、運転ボランティアさんに対する点呼の方法、車両の運転前の点検方法などを確認していただきました。

送迎時の事故や
この実地調査は、毎年この時期に行なわれており、行政と北九州市福祉有償運送協議会が各事業所の送迎の実態を把握するための調査です。
感染症の予防対策をしながら、今年は小倉事業所で送迎時に行なわれました。

十一月十九日（火）午前十時から、「福祉有償運送の実態に係る実地調査」が小倉事業所で行なわれました。北九州市の福祉有償運送を担当する保健福祉局地域共生社会推進部地域福祉推進課より、平田係長と糸長主任が来所されました。

送迎の実態と事務の状況を 把握するための調査

国内外の評価が高まる日本食ですが、十一月二十四日が「和食の日」ということをご存じでしょうか。
十一月二十四日の「和食の日」は、二〇一三年にユネスコ無形文化遺産として登録された「和食・日本人の伝統的な食文化」を、次

十一月二十四日は「和食の日」！

由来や歴史、献立のポイントを解説

世代へと保護・継承をしていくことの大切さを考える日として、和食文化国民会議にて制定されました。
和食の日にちなんで和食給食の普及を促進するなど、食育や健康増進、地域振興などを目的に様々な普及活動が行われています。

続いて、最新の運転者名簿や自動車登録簿、利用者名簿、利用料金一覧表、領収証などの必要書類がきちんと揃っているのかを確認されていました。
次に、送迎時の事故や苦情などの対応の確認、送迎

時に必要なアルコールチェッカーの確認や送迎時の車に『福祉有償運送』のマグネットステッカーが貼っているのかなどを確認されていました。

その他に、ボランティアさんの年齢やそれに伴う健康管理、また飲酒運転防止の取り組みなど「さわやか」で行っている対策を説明させていただきました。
実地調査は午前十時四十分を終了しました。

事務局より年末年始のお知らせ
12月28日（土）から
1月5日（日）まで
事務局はお休みします
ボランティアさん及び利用者さんには
個別でお知らせします

和食の歴史は

平安時代から



日本独自の和食文化が始まったのは、平安時代からと言われています。
それ以前の日本では、食材を焼く・蒸す・茹でるといった基本の調理法が用いられていましたが、平安時代に禅宗が流行した頃から、出汁や水煮などの調理方法が行われるようになりました。
出汁の取り方にも工夫が生まれ、煮たり焼いたりといった調理法が生まれるなど、そこから和食文化の発達が始まります。
室町時代になると、禅宗の僧が食べていたと言われる精進料理が進化し、本膳料理と呼ばれる料理法が誕生します。
1日2食が基本だった日本人の食事が1日3食となり、現代の和食文化が確立したと考えられています。

和食には魅力がたくさん！

4つの特徴

和食には長い歴史があり、今でも日本人の食生活を支えています。

ここからは、そんな和食の魅力、4つの特徴について解説していきます。

多彩な食材を楽しむ

日本は南北に長く、その土地ならではの食文化が発展した島国です。

海では新鮮な魚介類や海藻類、山では新鮮なキノコ類や果物、野菜などが手に入り、和食ではこのようなたくさんの食材を使った料理を楽しむことができます。

また、生食・酢じめ・煮る・蒸す・焼く・炒める・揚げる・発酵させるなど、和食の調理法は多岐に渡り、素材を活かした食べ方で味覚を堪能できます。

優れた栄養バランス

和食は、米を中心に、肉・魚・野菜・発酵食品・海藻・豆類など多彩な食材を組み合わせて食べるため、栄養バランスの良い献立を作りやすいという特徴があります。
素材の持ち味を活かした料理が基本のため、洋食に比べてカロリーを抑えられるのも魅力です。

（裏面につづく）



Dr. 江頭眞紀子氏による

とっておきのお話し

好評につき「とっておきのお話し」を公益財団法人健和会 健和会京町病院の医師であり、「さわやか」の名譽顧問でもある江頭眞紀子先生に執筆していただきましたのでご紹介します。

源氏のもものがたり

公益財団法人健和会 健和会京町病院

医師 江頭 眞紀子

子供向けの文学全集で平家物語を読んだのは、小学校五・六年生の頃。平家は悪い人たちなのに（当時はそういう認識でした）、なぜ平家物語なのだろうと思いつつながら読んだのですが、清盛入道が、水風呂が沸きあがってしまふほどの高熱でもがき苦しみながら死ぬ場面とか、幼い安徳天皇が祖母（二位の尼）に抱かれて入水（じゅすい）する場面などが心に残りました。なぜ子どもなのに天皇なのか、なぜ海に身を投げなければ

ならないのか、わからなかったのですが、源氏物語という本もあることを知り、読んでみたいと思ったのですが、子供向けの本にはありませんでした。その後、源氏物語は平安貴族の若様の話だと知り、源氏なのになぜ貴族？と思ったものです。

実は源氏は本来貴族なのです。

天皇にあとつぎが生まれず困ることもあるのですが、天皇になれない皇子たちが多く生まれる場合もあります。

和食の魅力の一つと言えるでしょう。

特別な日に食べる行事食

日本では、お食い初めやひな祭り、端午の節句など、特別な日に食べる行事食として和食を食べる慣習があります。

家族の幸せや健康を願う意味が込められた行事食は、

す。そんな時、彼らを皇族からはずし、姓を与えて臣下にすることが行なわれました（臣籍降下）。桓武天皇の孫は平（たいら）姓を与えられ、平成天皇の孫は在原（ありわら）の姓を与えられました（行平、業平）。

平安中期、嵯峨天皇は子女の臣籍降下を大々的に行いました。なにしろお子さんが五十人もいたそうです。皇后や女御など、高い身分の妃から生まれた皇子たちには、基良親王、忠良親王など二字の名をつけ、母の身分の低い子には、信、融、明など一字の名前をつけ、中国の故事にならって源（みなもと）という姓をあたえて臣下としました。今も男子の名前として一般的な一字名前は、この時からはじまっているのです。その後臣籍降下した皇子には源姓が与えられること

子どもに愛情や食べる楽しさを伝える食育の一環としても取り入れられています。

特別な日にみんなで一緒に行事食を食べることで、家族や親戚同士の絆を深めることにも繋がるでしょう。（インターネットより抜粋）

子どもに愛情や食べる楽しさを伝える食育の一環としても取り入れられています。

特別な日にみんなで一緒に行事食を食べることで、家族や親戚同士の絆を深めることにも繋がるでしょう。（インターネットより抜粋）

特別な日にみんなで一緒に行事食を食べることで、家族や親戚同士の絆を深めることにも繋がるでしょう。（インターネットより抜粋）

特別な日にみんなで一緒に行事食を食べることで、家族や親戚同士の絆を深めることにも繋がるでしょう。（インターネットより抜粋）

特別な日にみんなで一緒に行事食を食べることで、家族や親戚同士の絆を深めることにも繋がるでしょう。（インターネットより抜粋）

特別な日にみんなで一緒に行事食を食べることで、家族や親戚同士の絆を深めることにも繋がるでしょう。（インターネットより抜粋）

特別な日にみんなで一緒に行事食を食べることで、家族や親戚同士の絆を深めることにも繋がるでしょう。（インターネットより抜粋）

特別な日にみんなで一緒に行事食を食べることで、家族や親戚同士の絆を深めることにも繋がるでしょう。（インターネットより抜粋）

特別な日にみんなで一緒に行事食を食べることで、家族や親戚同士の絆を深めることにも繋がるでしょう。（インターネットより抜粋）

特別な日にみんなで一緒に行事食を食べることで、家族や親戚同士の絆を深めることにも繋がるでしょう。（インターネットより抜粋）

特別な日にみんなで一緒に行事食を食べることで、家族や親戚同士の絆を深めることにも繋がるでしょう。（インターネットより抜粋）



なるほかはなく、地方に住みつき、やがて武士となっていたのです。

しかしそれでは源氏だらけになるので、住んだ地名を名字として名乗るようになりしました。鎌倉幕府を開いた頼朝は清和天皇の子孫（清和源氏）ですが、その血流で足利の地に住んだのが尊氏の足利氏、新田の庄に住んだのが新田義貞です。

映画やマンガにもなった夢枕獏さんの「陰陽師（おんみょうじ）」。阿部清明の友人で源（みなもと）という人物（ひろまさ）という人物が登場します。妖魔を退治するために五・六人ばかりの血を吸った刀が必要だと清明が言うので、博雅は父親の刀を持つてくるのです。博雅の父親は闘いを生業（なりわい）とした武士だったというのです。しかし実在する源博雅の父は醍醐天皇の皇子克明（よしあきら）親王。博雅は天皇の孫、一世源氏の貴公子だったのです。源氏だから武士だとは夢枕先生、思ってしまったのです。その後の話ではちゃんと天皇の孫だと書かれるようになりしましたが、参考文献「公家源氏」、倉本一宏、中公新書

参考文献「公家源氏」、倉本一宏、中公新書

参考文献「公家源氏」、倉本一宏、中公新書

参考文献「公家源氏」、倉本一宏、中公新書

参考文献「公家源氏」、倉本一宏、中公新書

参考文献「公家源氏」、倉本一宏、中公新書

参考文献「公家源氏」、倉本一宏、中公新書

参考文献「公家源氏」、倉本一宏、中公新書

参考文献「公家源氏」、倉本一宏、中公新書

参考文献「公家源氏」、倉本一宏、中公新書

参考文献「公家源氏」、倉本一宏、中公新書

参考文献「公家源氏」、倉本一宏、中公新書

参考文献「公家源氏」、倉本一宏、中公新書

参考文献「公家源氏」、倉本一宏、中公新書

参考文献「公家源氏」、倉本一宏、中公新書

参考文献「公家源氏」、倉本一宏、中公新書

参考文献「公家源氏」、倉本一宏、中公新書

参考文献「公家源氏」、倉本一宏、中公新書

参考文献「公家源氏」、倉本一宏、中公新書

参考文献「公家源氏」、倉本一宏、中公新書

参考文献「公家源氏」、倉本一宏、中公新書

参考文献「公家源氏」、倉本一宏、中公新書

参考文献「公家源氏」、倉本一宏、中公新書

参考文献「公家源氏」、倉本一宏、中公新書

参考文献「公家源氏」、倉本一宏、中公新書

参考文献「公家源氏」、倉本一宏、中公新書

参考文献「公家源氏」、倉本一宏、中公新書

参考文献「公家源氏」、倉本一宏、中公新書

参考文献「公家源氏」、倉本一宏、中公新書

参考文献「公家源氏」、倉本一宏、中公新書

参考文献「公家源氏」、倉本一宏、中公新書

参考文献「公家源氏」、倉本一宏、中公新書

参考文献「公家源氏」、倉本一宏、中公新書

参考文献「公家源氏」、倉本一宏、中公新書

参考文献「公家源氏」、倉本一宏、中公新書

子どもに愛情や食べる楽しさを伝える食育の一環としても取り入れられています。



特別な日にみんなで一緒に行事食を食べることで、家族や親戚同士の絆を深めることにも繋がるでしょう。（インターネットより抜粋）