

令和3年度山形県介護のお仕事プロモーション事業  
「あったか介護ありがとう」



# 介護職への 応援メッセージ集

東北文教大学短期大学部現代福祉学科では、令和3年度山形県介護のお仕事プロモーション事業費補助金の交付を受け、介護職への興味・関心を高めることを目的とした「高齢者を元気にするレシピ」募集をおこないました。

応募作品は322点で、その中から金賞・銀賞・銅賞を各3点、特別賞5点を選考しました。部門ごとの応募数は子どもの部120点、高校生の部152点、一般の部47点、記入不備3点でした。

応募用紙にはレシピの他に介護職への応援メッセージを書いてもらいました。介護職に向けた感謝の思いやエールがたくさん書いてありましたので、この度メッセージ集を作成しお送りさせていただきました。

レシピ考案の理由にはそれぞれの物語がありました。家族の介護を経験し、介護職員の方にお世話になった感謝の思いを綴った方々、祖父母を思いながらレシピづくりに挑戦した親子、在来野菜を育て高齢者のことを考えて取り組んだ小学校のグループ、学校で学んだ専門技術を活かして臨んだ生徒、等々紹介しきれないほどのメッセージがありました。

ご多用のことと存じますが、ご一読いただき少しでも皆様の励みになれば幸いです。

※この応援メッセージ集は、応募者が記載した内容についてウェブサイト及び印刷物等に使用することを応募要件として説明しており、個人情報保護法に則り作成を行いました。

# 介護応援メッセージ集

子どもの部

酒田市

## 升田かぶの豆腐ハンバーグ

感染リスクという不安がある中、お世話を必要としている方々のために一生懸命働いて下さり、本当にありがとうございます。

子どもの部

天童市

## 野菜のカラフル肉巻き

病気で食欲がなかったおじいちゃんに、一口でお肉と野菜を食べてもらうために考えたレシピ(食が細くなった父のために娘が考えて作った料理でした。去年父は亡くなりましたが、娘はその時のことを思い出して応募しました。母)おじいちゃんがまだ生きていたとき、おじいちゃんの話を知ったり、リハビリでさんぽに連れていってくれたり、体の悪いところをチェックしてくれて、有難うございました。

子どもの部

米沢市

## どっちがお好み? お宝ミルクくず湯&うまふわ♡くず湯

食べることが大好きな曾祖母が施設にいた時、だんだん食が細くなっていきました。だから、少しでも高齢者が楽しく、美味しく、食べられるようにしたいと思いました。また、栄養がたくさん採れるようにおやつでもタンパク質やカルシウムが多くて、食べやすいような固さや飲み込みやすさに注意して材料や調理法を考えました。また、お好みで選べるように二種類にしました。人生の大切な時間を幸せに過ごせるように、全力で支える大切なお仕事だと思っています。いつもありがとうございます。

子どもの部

酒田市

## 白身魚のさっぱり焼き

今は、コロナということもあり、気をつけなければならないことが多く、体だけでなく精神的にも大変だと思います。休めるときはしっかり休んで、おいしい物をたくさん食べてがんばってください。

# 介護応援メッセージ集

子どもの部

酒田市

## みんなにやさしいトマトソースステーキ

職員のみなさんは、コロナの中で、大変なことが普段よりたくさんあると思います。自分の体調にも気をつけ、元気にがんばってください。

子どもの部

酒田市

## ココアプリン

高齢者の介護は、いろいろな方がいるので大変だと思います。また、コロナということもあり、気をつかわなければならないこともたくさんあると思います。しっかり食事をとって、体に気をつけてお仕事をがんばってください。

子どもの部

高畠町

## 鶏ごぼうのえびしんじょう風

今回はこのような企画を用意して頂き本当にありがとうございました。自分自身、高齢者の方が食べるご飯として1からレシピを考えたことがなかったので、とても試行錯誤した反面とてもいい経験となりました。日頃から介護職へ勤めている全ての皆様が幸せな気持ちいっぱいでもごし続けられるよう私も頑張ります!ずっと応援しています。頑張ってください!!

子どもの部

長井市

## 足腰若返り元気スープ

介護職の人は、体力や力がないと高齢者のお世話が出来ないと思いますが自分に自信を持ってお仕事頑張ってください。ちなみに私のお母さんは東北文教大学の人間福祉学科を卒業して介護施設で働いています。楽しい心を持って頑張ってください。

# 介護応援メッセージ集

子どもの部

寒河江市

## トマト風味きのこの卵とじスープ

僕は、老人ホームでボランティアをしたときに、緊張していた僕に優しく、声をかけ接してくれた方々に恩返しする気持ちで、作りました!これを食べて、元気で長生きしてください!

子どもの部

東根市

## なんちゃって餅

毎日、入所者の方々全員の体調管理や栄養バランスのとれた食事の提供に努めていらっしゃる事と思います。従ってご自分の心身へのストレスや負担もそれと同じくらい大きいと思います。私は、介護職についてそれほど詳しくはありませんが、デイサービスを利用している祖父から沢山話を聞きます。話を聞いていると優しい方ばかりで沢山助けて下さるそうです。本当に心が温まりました。今はコロナ禍で感染防止対策や衛生管理が必須でお忙しいと思います。これからも大変な仕事ばかりだと思いますが、どうかご自愛なさって、頑張ってください。

子どもの部

東根市

## 豆腐あんかけハンバーグ

高齢化が進む今、介護職は、未来を支えるための大切なお仕事だと思います。利用者の大切な時間をお預かりして支えなければいけない分、身体的にも精神的にもすごく大変なお仕事だと思います。私の父が介護士をしているのですが、大変な職業なだけあって、感じるやりがいはずごく大きいと言っていました。しかし、大変なことのほうが何十倍も多いと思います。自分より相手のことを優先しなければいけない職業ですが、ご自愛なさって頑張ってください。

子どもの部

酒田市

## 簡単孫は優しいレシピ

心も体も大変な仕事なのに、いつも頑張って高齢者のお世話をしている事にとっても尊敬しています。嫌だと思ふ事もあるとは思いますが、私も嫌な事があっても頑張って乗り越えていくので、一緒に頑張っていきましょう。時には、楽しく息抜きして下さいね。

# 介護応援メッセージ集

子どもの部

南陽市

## ミニドラヤキ

私は小学生の頃のボランティアで介護の仕事を体験させていただきました。その時は、人と触れ合ったり、目上の方と話したり交流するのがとても難しいことだと知ることができたので良かったです。そして、それを当たり前のようにしている介護士さんは、すごい人たちの集まりなんだなと知ることができました。

子どもの部

天童市

## まごはやさしいはんぺん

私は今14歳です。私の母の仕事の関係で、小さいころからお年寄りの方にはたくさんお世話になりました。アイスをもったり、キャラメルをもったり、私は温かいものをたくさんいただきました。そんな温かい方たちのサポートをしていらっしゃる介護職の皆さんも、きっと、温かいものをたくさん持っていていらっしゃると思います。大変な状況で介護職の方も負担が大きいのではないかと思います。私たちの温かいものを日々守ってくれてありがとうございます。

子どもの部

米沢市

## 具だくさんとりスープ

私はレシピを作るのに3回かかりました。介護職がたいへんなことだと感じました。介護職というお仕事で頑張っている皆さんを私は尊敬しています。大変さではなく楽しさも見つけることができました。これからもお仕事を頑張ってください！

子どもの部

長井市

## もちもちなまふ と とりだんごのあったかスープ

白玉は飲み込むのが少し大変だから、生麩を使って飲み込みやすくして味を薄めで作りました。僕のために麩屋さんが協力してくださり料理を作ることができました。一人でもおじいちゃんおばあちゃんが楽しく過ごせるように頑張ってください。

# 介護応援メッセージ集

子どもの部

村山市

## ゴーヤのつくだ煮

テレビとかで「大変な仕事だ」とよく聞くけど、僕にはまだどんな仕事なのかよくわかりません。幼稚園の時に、グループホームに慰問に行ったことがあります。利用者の人たちがぼくたちの踊りを見て喜んでくれました。利用者の人たちが喜んでいを見て、職員の人たちも喜んでくれてました。みんなが喜んでくれていることが、僕もうれしかったです。

子どもの部

高島町

## 栄養抜群！ ツナコーンチーズのピーマンプレート

私のおばあちゃんも週2回介護施設で介護を受けています。毎回喜んで帰ってくるおばあちゃんを見ていると、私もうれしいです😊このコロナ禍で人と接する介護職の方々は、とても大変だと思いますが、体に気を付けてこれからも頑張ってください。ファイト!

子どもの部

朝日町

## やわらか つくね ハンバーグ

僕のお母さんがもともと老人ホームで働いていたのでこの仕事の大変さも母から聞いているので頑張ってください。

子どもの部

村山市

## 豚肉ときざみ野菜の井ぶり

自分も地域の高齢者の方が元気に過ごせるように考えて行動していきます。

# 介護応援メッセージ集

子どもの部

白鷹町

## まごはやさしい♡和風ポテトサラダ

ひいおばあちゃんが老人ホームに入所していた時、時々会いに行くとスタッフさんがいつも笑顔で接してくれていて、温かい人たちにお世話をしてもらっているんだと思い安心した記憶があります。認知症の人や体が動かせない高齢者の介護はとても大変だと思いますが、人の人生の最後の時間に寄り添うことができる素敵な仕事だと思います。大変そうですが憧れの職業でもあります。夜勤などもあり大変だと思いますが、体に気を付けて頑張ってください。

子どもの部

朝日町

## 野菜ゼリー

時にはつらいこともあると思いますが、ご老人の方々も、長生きできてうれしいはずです。私は、介護職は、人に誇るべき仕事だと思っています。

子どもの部

朝日町

## あったかほっこり肉うどん

ボランティア活動で老人ホームを訪れた際に、「ありがとう」と笑顔で言いに来てくれたおじいさんがいて、とてもうれしくなったのと同時に、その時サポートしていた介護士さんの優しい顔にも心が温かくなりました。大変だと思いますが頑張ってください。

子どもの部

朝日町

## 豆腐入りでヘルシー!和風ハンバーグ

介護している方はいつも笑顔でハキハキしていて、とても尊敬しています。きっと大変な仕事だと思いますが、思いやりの心を大切にしてくださいこれからも笑顔で頑張ってください!

# 介護応援メッセージ集

子どもの部

朝日町

## 簡単でおいしい茶碗うどん蒸し

僕の家族にも曾祖母がいるので、お年寄りのお世話をする大切さやつらさが分かります。これからも介護職の方が頑張ってくるとみんなを笑顔にすることができます。これからもっとお年寄りが増えて頑張ることになるとと思いますが、毎日頑張ってください。辛くても笑顔です！

子どもの部

朝日町

## 豆腐入りキーマカレーうどん

介護はとても大変な仕事なのに、毎日介護している方々はとてもすごい尊敬しています。頑張ってください。

子どもの部

朝日町

## とろほろ大根の煮物と肉あんかけ

みなさんは人のためにすごく頑張っていてすごく優しい方々だなあとと思います。これからも頑張ってください!!

子どもの部

朝日町

## シンプル卵とじ

大変な仕事ばかりで、嫌になることもあったと思います。ですが、高齢者が元気に楽しく過ごせるように工夫していたりしてとてもすごいと思いました。私も、人の役に立つ仕事がしたいです。本当にありがとうございます。頑張ってください。応援します。



# 介護応援メッセージ集

子どもの部

小国町

## 野菜沢山あったか豆乳スープ

祖父の介護の手伝いでご飯を作ったり食べさせることをした事があり、手伝っている中で介護の大変さを知ったり、どうしたらもっと美味しく食べてもらえるのかを考えるようになりました。そしてこのイベントのことを知って介護職に興味があったのと料理を作ることが好きだったので応募してみようと思いました。自分も将来介護職に就きたいと思っているので、介護についてこれからたくさん学んでいきたいです。介護職は色々大変なことが多いと思いますが、これからも頑張ってください。

子どもの部

山形市

## カルシウムアップ!!くるみの田作り

私の家の隣の家で一人暮らしをしているおじいちゃんが最近デイサービスに通い始めました。通う前はどこか寂しそうでしたが、最近は笑顔も多く、デイサービスが楽しいのだなあと感じています。コロナ禍で色々大変だと思いますが、お体に気を付け頑張ってください。そしてこれからもより多くの高齢者の方に笑顔をお願いします!

子どもの部

山形市

## 炒り豆腐

私の母は2年前まで介護職として働いていました。母の姿を見ていた私は介護職がどれだけ大変かよく分かります。私には思い出があります。それは、介護職として働いていた母の職場の老人ホームで高齢者の方々と花火をした事です。色々なおじいちゃん・おばあちゃんと話しながら花火をしたときはとても楽しい時間でした。これからも介護の仕事頑張ってください。

子どもの部

山形市

## 鮭骨缶のポテトサラダ

高齢者のみなさんの人生を最期まで幸せにしてください!ファイティン!

# 介護応援メッセージ集

子どもの部

山形市

カルシウムUP!!  
小松菜とチーズのたまご焼き

いつも高齢者の方に優しく接している介護士の方々を見て、私も誰にでも優しく接することができる思いやりのある人になりたいと思いました。コロナウイルスによって大変なこともあると思いますが、頑張ってください!!

子どもの部

?

やわらかお豆腐ハンバーグ

人を介護するという仕事は私が想像できないくらい大変な仕事だと思います。私のおばあちゃんは介護を受けています。たまに電話するといつも介護職の人に助けてもらってありがたいと言っていました。これからも頑張ってください。

子どもの部

天童市

焼かないドリア?!

私のおばあちゃんは目が見えるようになったけど、体は動きません。介護の方がお世話してくれています。介護の人がいないと困る人がたくさんいるのでありがたいと思いました。

子どもの部

天童市

栄養満点おいしいドリア

私も人を助ける仕事を夢見ています。なので、介護士さんのように私も頑張りたいです。体に気を付けて頑張ってください!

# 介護応援メッセージ集

子どもの部

山形市

## あさりと青梗菜のクリーム煮

介護職は大変なことがあるだろうし苦勞することがたくさんありそうだなと思います。でも介護職についてる人たちがいるからこそ全国の高齢者は助かっているし、みんな感謝しています。高齢者の方々を思える気持ちは素晴らしいことです。これからも高齢者の方を元気にしてください。

子どもの部

天童市

## あっさりシチュー

私の家の近くにも老人ホームがあります。おとしまでは地区の行事で交流していました。その際に介護職をしている人がずっと高齢者の方に付き添って見てくださっていたのですごいなあと思いました。高齢者の方も安心して暮らしているのではないかと思います。時には少し体を休めたりして自分の健康も気にしてくださいね。応援しています。

高校生の部

新庄市

## ビタミンたっぷりカレー煮

新型コロナウイルスが流行している中、また自分自身が感染する可能性が高い中、頑張ってお返している皆さんありがとうございます。皆さんのおかげで多くの方々が助かっています。自身の健康にも気を付けて頑張ってください。応援しています。

高校生の部

新庄市

## Mackerel Hamburg (サバのハンバーグ)

私の母も介護職でよく話を聞きますが大変な仕事であると感じています。それでも頑張っている皆さんを尊敬します。これからも頑張ってください。

# 介護応援メッセージ集

高校生の部

米沢市

柔らかつくね入りけんちんうどん  
鮭入り茶碗蒸し  
なめらかスイートポテト

介護してくださる皆様のおかげで高齢者の方はもちろん、ご家族の方や周りの方が助けられ安心して過ごされていると思います。大変なこともあるかと思いますが尊いお仕事です。お体に十分留意され、お仕事頑張ってください。

高校生の部

米沢市

栄養満点やわらか豆腐ハンバーグ  
野菜たっぷりあったかスープ  
かぼちゃのムース

介護職は命を支える重要な職業で日々、大変なこともあるかと思いますが、しかし、高齢者もご家族も安心して過ごすことができるのは介護に携わる皆様のおかげだと思います。以前、介護センターにお手伝いといった経験がありますが、その際、高齢者の方に対する介護福祉士さんの優しい対応にとても心を動かされました。その時から、私も将来は患者さん側に寄り添えることができる職業に就きたいと考えるようになりました。心身ともに大変な事もあると思いますが、元気にそして笑顔で頑張りたいと思います。

高校生の部

米沢市

ひじきの洋風白和え

ひいおばあちゃんが、介護施設に入所していました。毎年誕生日には家族みんなで会いに行ってお祝いをしていました。毎年少しずついろんなことを忘れていきましたが、誕生日のケーキと一緒に食べる時はいつも笑顔でした。105歳で亡くなりましたがそこまで介護職員のみなさんに支えてもらったおかげでひいおばあちゃんと私たち家族の笑顔の思い出が今でもしっかり残っています。

高校生の部

鶴岡市

缶詰で簡単！  
秋の味覚をたっぷり感じる炊き込みご飯

私が住んでいる地域は高齢者がとても多く、デイサービスなど介護施設に通っている方がほとんどです。現に私のおばあちゃんもデイサービスを利用しています。おばあちゃんはよく「今日はカレンダーの色塗りをしたよ」「〇〇を作ったよ」「お昼に〇〇を食べたよ」などたくさんの思い出話をしてくれます。話をしているときのおばあちゃんはとても楽しそうで、こっちまで元気が出てきます。介護職はとても大変だと聞きましたが、楽しそうな話を聞くと、職員さんはとてもいい人たちなのだと伝わってきて尊敬します。大変なことはたくさんあるかと思いますが、心身の健康に気を付けてこれからも頑張ってください！

# 介護応援メッセージ集

高校生の部

鶴岡市

## のどにつまらない納豆山かけそば

僕も自宅で寝たきりだった祖父を見ていて、介護の大変さをほんの少しですが理解しているつもりです。大人数の方を介護する介護職の皆様はさらに大変だと思います。つき並みの言葉ではありますが、他人の手助けをするお仕事、頑張ってください！

高校生の部

鶴岡市

## やさしい稲庭担々麺

今は亡き曾祖母は私が家に行くと楽しそうに介護士さんの話をしてくれました。100歳の誕生日の時のお祝いの写真でデイサービスの介護士さんたちが笑顔の曾祖母を囲んで写真を撮っているのがとても印象に残っています。今まで曾祖母を含め多くの人を支えてくださりありがとうございました。これからもたくさんの人を支えて少しでも多くの笑顔の花を咲かせてくれたら嬉しいと思います。

高校生の部

天童市

## 心温まる具沢山しんじょ

おばあちゃんが入院した時看護師や介護士の方が優しく親切に対応していて凄いなと思いました。これからもいろんな人たちに優しく親切に対応し、笑顔にできるよう頑張ってください。

高校生の部

山形市

## 豆腐のそぼろあんかけみそ雑炊

介護士の方は祖父に優しくいつも笑顔で対応してくれてくれます。とてもうれしいです。

# 介護応援メッセージ集

高校生の部

山辺町

鱈つみれのやわらかおすまし

介護職で働いている方は、どのようにしたら高齢者が快適な暮らしができるかを日々考える心の優しい方がたくさんいらっしゃると思います。私の祖父は介護施設の調理師として、毎日朝早くから夜遅くまで働いています。私は人の命に関わる仕事をしている祖父や介護職に携わる方を心から尊敬しています。これからも頑張ってください。

高校生の部

山辺町

やわらか～!!ふわふわ茶碗蒸し

新型コロナウイルス関係なく毎日高齢者のためにたくさんの笑顔をお届けくださりありがとうございます。これからも介護を必要する人をたくさん笑顔にさせてください。

高校生の部

寒河江市

アボカドと豆乳のムースプリン

私は最近祖父を亡くしました。祖父を介護するのも楽ではなく、上手くいかずイライラしてしまう事も多々ありました。介護をしても「ありがとう」と言われることもなく。ですが私は初めて知ったのです。祖父の本意を。亡くなってから、とあるメモを見ました。そこには「いつも介護してくれてありがとう」という文字が。私は涙が止まりませんでした。介護をしていて、大変なことも沢山あると思います。しかし皆さんの努力を介護されている方は、ちゃんと見ていて、感謝していると思います。

高校生の部

山形市

なすたま井

日々、感染対策に気を配り、お客様のケアにも常に気を配り、お疲れ様です!感染リスクという不安があるなか、お世話を必要とされている方々のために一生懸命働いてくださりありがとうございます。通常でも大変なお仕事だと思いますが、このコロナの影響により、より多くの仕事や気配りが求められていることと思います。どうぞ体はもちろん、心の健康も保ちつつ、これからも頑張ってください。

# 介護応援メッセージ集

高校生の部

山形市

## 野菜入りふわふわすり身焼き

コロナ禍の中、私たち多くの方々を支えて下さりありがとうございます。介護職の皆さんが支えてくれるおかげで私達は毎日元気に過ごすことができていると思います。私は今、誰かに支えられていますが、将来は誰かの助けになりたいと思っています。介護職で働いている方々の姿は、私の憧れであり、とても素敵です。毎日、大変であると思いますが、これからも自身の健康を大切に、頑張ってください!!ずっと応援しております!

高校生の部

山形市

## トマトとアボカドの豆腐グラタン

私のおじいちゃんは老人ホームに入っています。その時の話を聞くと、とても楽しいと話をしていました。私まで嬉しくなりました。介護職はとても大変な事が多いと思いますが、これからもよろしくお願いします。

高校生の部

山形市

## ずんだの水ようかん

介護の仕事は重労働で大変だと思います。けどその分やりがいのある仕事でもあると聞きました。大変じゃない仕事はないと思うので、来年から社会人として私も辛くてもやりがいを見いだせる人になりたいと思いました。お仕事頑張ってください!

高校生の部

長井市

## りんごの蒸しパン

介護は若者にとって身近なのにまだまだ正しい知識や高齢者との接し方を身に付けている人は少ないと思う。介護職は体力やコミュニケーション能力、柔軟な対応が必要だと思う。私もこのような形で少しでも力になればうれしいです。

# 介護応援メッセージ集

高校生の部

南陽市

干し椎茸香る秋鮭と  
生姜の炊き込みご飯

体を思うように動かすことのできない高齢者の方々にとって、食は大きな楽しみになると思います。寝たきりだった曾祖母も、毎日の食事をとても楽しみにしていました。介護の仕事は大変だと思いますが、おいしい食事で元気づけてください。

高校生の部

中山町

ボタン肉と野菜たっぷり  
クリームシチュー

曾祖母が施設にお世話になった時介護士の方の姿を見てかっこいいと感じた。保育園に通っていた私にはキラキラして見えました。

高校生の部

村山市

野菜たっぷりポカポカ豆乳スープ

職業体験で老人ホームに伺って、高齢者の方に優しく笑顔で接する姿が印象的だった。高齢者の方が家に帰るときに今日も楽しかった!と話していたことが忘れられない。

高校生の部

?

繊維たっぷりそばろ井

体力を使う仕事で大変だと思いますが、介護士の方がいるからこそ高齢者の方が安心・安全な生活を送れるのだと思います。



# 介護応援メッセージ集

高校生の部

?

## 秋を楽しむポットパイスープ

高齢者の人が元気に過ごせるようにお世話をしたり料理を作ったり、大変な事ばかりなんだろうと思います。それでも朝から夜まで仕事をしていることはとてもかっこいいと思いました。

高校生の部

米沢市

## とろろまぐたたかけごはん ほそびき汁

コロナ禍で介護の仕事はとてもピリピリしていると思いますが、介護職員の皆さんが笑顔で元気いっぱい毎日過ごすと高齢者も元気になります。笑顔あふれる施設を救ってみてください!! 笑う門には福来たるです😊私も将来、介護福祉士になる夢を持っているので、勉強頑張ります!!

一般の部

南陽市

## 大豆とはんぺんの彩りサラダ

義母を介護していた際、何度も同じことを言うようになり、精神的に参りました。そのころ介護士の方から、義母の言うことを否定せずと同じ歌を今日も歌っているくらいの気持ちで受け止めると楽になると言われました。精神的な面でも助けていただきました。

一般の部

舟形町

## みんなでさっぱりスイカゼリー

スイカ農家も多く、おいしいスイカを昔から食べてきた地域です。スイカを食べられなくなった高齢者の方に甘いスイカをこれからも食べていただきたく考案しました。見た目もスイカを感じられるようにスイカ、皮や種もゼリーで作りミキサー食の方も食べられるよう工夫しました。様々な方がいて、日々、入居者様の心や体の変化もあり、気を抜けない大変な職業だと思います。すべての介護職の方に尊敬、感謝です。

# 介護応援メッセージ集

一般の部

山形市

## 海のものど山のものどろっと煮

介護は誰にでもできる仕事ではないと思います。本当に頭が下がります。素晴らしい仕事だと思えますので頑張ってください。

一般の部

長井市

## かぼちゃとほうれん草の クリームスープ

昨年亡くなった祖母は長い間一人で暮らしていました。しかし、なくなる4年ほど前から介護施設で生活を始めました。はじめはなかなか会えないことに寂しさを感じていましたが、数か月たって祖母に会いに行くと元気になっているように感じました。真っ白だった髪も、黒いところが増え、ハキハキと話すようになり、会うたびに私の手をぎゅっと温かな手で握ってくれました。一人暮らしの時と比べ、しっかりとしたご飯を食べられるようになったことで祖母は元気になったのだと思いました。私は食生活の大切さとともに、祖母が長く生きることができたのは、介護職の方々のサポートのおかげだと改めて感じました。本当にありがとうございます。

一般の部

川西町

## 鶏肉のカレー風味グラタン

93歳の母が高齢者施設に長期入所したのが今年3月。母は鶏肉が好きで特に唐揚げが好物でした。もっと鶏肉を食べさせてあげたかったという思いで考えたレシピです。介護と、一言では簡単に言えますが、それはそれは大変な仕事である事を、私自身母の介護をして知る事ができました。毎日のケア、本当にご苦労様です。介護の職員さんがいらっしやらなかったら、私達は家庭での介護で生活がどうなるのだろうと考えると「ありがたい」の言葉がありません。どうぞ、お体には充分気をつけて、お仕事を頑張ってくださいと思います。

一般の部

寒河江市

## ふわとろかきたまの稲庭うどん

祖母は100歳までしっかりしていて排泄も自立していました。通っているデイサービスが本当によくしてくださると日頃から話してくれました。私とそっくりな職員の方がいるんだとか。コロナで行くのを1年控えていたのですが、感染が少し落ち着いたときにはまた顔を見せてほしいと連絡をくださって、誰とも会えず寂しい思いをしていた中で、とても心が救われたようでした。私たちの愛する祖母を大切にしてくださったデイサービスの皆さんに感謝いたします。

# 介護応援メッセージ集

一般の部

山形市

## 黒ごまプリン 黒蜜ソースかけ

祖母は最後まで自宅で過ごしたのですが、時々来てくださる訪問介護の方には精神的、肉体的にいつも支えて頂きました。家族全員とても感謝しています。

一般の部

山形市

## 里芋の秋シチュー

コロナ禍の日々で、感染対策に気を配り、利用者様のケアもお疲れ様です。お身体に気を付けて頑張ってください。応援しています。

一般の部

山形市

## 鶏と野菜のパングラタン

毎日の食生活が喜びと楽しみに思えるように、調理員としてお手伝いしています。食を通して、栄養バランス良く、心身の活力がアップするように頑張ります。

一般の部

山形市

## 魚のフレンチドレッシングかけ

衣食住、全てに寄り添い、時には利用者様に辛く言われたり、心が折れることもあるかと思いますが、一番心から安心できる存在が介護士さんだと思います。自分が高齢者だったら笑顔で同じ目線で話を聞いてもらえたら、嬉しくありがたいと思います。言葉のマジックで「笑顔+元気」にできる素敵なお仕事だと私は思います。

# 介護応援メッセージ集

一般の部

山形市

## よもぎ蒸しまんじゅう

コロナ禍で不安なことや大変なことが増えた介護職ですが、食事を通して楽しさを提供するべく日々取り組んでいます。そう遠くない未来に安心できる日常が訪れることを願って共に頑張っていきましょう。

一般の部

山形市

## 豆腐の寄せ蒸し

毎日お仕事お疲れ様です。不規則な勤務や重労働でとても大変なお仕事だと思います。けれど、利用者様にはいつも笑顔で接する姿は本当に素敵だなと思います。私たち調理師が作ったお食事を安全に利用者様にお届けできるのは、介護職の方々のおかげです。これからもよろしくお願ひします。

一般の部

寒河江市

## 彩り豊かな菊と栗のご飯

私の隣の家のおばあちゃんはよく野菜や果物を私の家におすそ分けしてくれます。私は隣のおばあちゃんがくれる菊のおひたしが大好きです。小さい頃から本当のおばあちゃんのように接してくれて、私が悲しい顔をしていたら「なんかあったっけのが?」と優しく声をかけ、話を聞いてくれます。そんな隣のおばあちゃんに何かできることはないかなと考えていた時、「高齢者を元気にするレシピ」の募集を拝見しました。そこで、隣のおばあちゃんが元気になるようなレシピを考えることにしました。完成した料理を持って隣のおばあちゃんの家に行ったところ、「すごく美味しいし、嬉しいよ」と喜んでくれて、私もとても嬉しくなりました。このレシピで沢山の方々に元気が届けられると嬉しいです。先日、介護等体験で介護職の方々の様子を拝見させていただきました。みなさんが笑顔で施設の利用者さんと接しているのを見て、とても素敵だと思いました。それと同時に、私も自分の仕事に誇りを持てるよう、これからも努力し続けたいと強く感じました。みなさんの笑顔や温かい言葉で沢山の方々が元気になっています。言葉にできなくても心の中は感謝の気持ちでいっぱいになっているはず。楽しいことばかりではないと思いますが、私は介護職のみなさんを心から尊敬しています。これからも頑張ってください。

一般の部

川西町

## 具だくさん汁で、 腸内環境の改善・免疫力アップ!!!

私の祖父も毎週デイサービスを利用させていただいています。お風呂に入ってレクリエーションやイベントなど季節の行事で毎回楽しかったと帰ってから話してくれます。体力仕事で大変だと思いますが、私の祖父のように毎週楽しみにしている利用者もいるので頑張ってください。

# 介護応援メッセージ集

一般の部

寒河江市

## ひんやり! りんごの一口アイスクーキ

食事の介助はとても大変だと思います。私も管理栄養士として介護施設の食事作りをしたことがありますが、高齢者になると食事は楽しいだけでなく、誤嚥などさまざまなリスクを伴うため、常に細心の注意を払い介助しなくてはならないと思います。皆様の丁寧で温かい働きによって、多くの高齢者の笑顔が守られていると思っています。あまりにも忙しいと心が折れそうになる事もあるかと思いますが、ご自分の心も大切にしてください。心から尊敬しています。

一般の部

寒河江市

## 厚揚げと鶏肉の甘辛煮

認知症の母がグループホームに入所しています。数日後会いに行くと家にいた頃と違う祖母の姿がありました。グループホームでの生活を気に入ってくれたようです。祖母と家族が安心して生活できるようサポートしてくれる職員の方には感謝でいっぱいです。楽しそうに生活している写真付きお便りを見るのがとても楽しみです。これからも祖母をよろしくお願いします。

一般の部

寒河江市

## 秋しゃけのグリル～プラスベジタブル～

体力的・精神的にも大変な仕事だと思いますが、あなたの力を必要としている方がいます。頑張ってください。

一般の部

朝日町

## 豆腐とアボカドのサラダ ～わさびしょう油ソース・トマト添え～

相手の身になって考え、気持ちや感覚を理解し行動することはなかなか難しいことです。自分優先のこの世の中で自分より他人のことを思いやり、献身的にケアしていく姿は本当に尊敬しています。

# 介護応援メッセージ集

一般の部

東根市

## かぼちゃと里芋のトロッと魅しるこ

私は、介護の現場に従事しております。毎日、目のまわるような忙しさの中でも、利用者様も、スタッフも笑顔があふれています。24時間、365日、ご自宅で待たなしの介護をされているご家族の皆様には、心から敬服いたします。どうか息が詰まらぬよう、肩の力を抜いて、私たち介護職に何でもご相談ください。非力ではありますが一助になれるよう努めてまいりたいと思います。

一般の部

南陽市

## しあわせのサンド

私は大学を卒業した後に介護士を目指しています。そう思った理由は、私が小さい時からおじいちゃん、おばあちゃん含めて7人で暮らしています。畑仕事や稲刈りなど小さい頃は毎日のように手伝っていましたが、今では時間が無くほとんど手伝っていません。小学校までは手伝いの後や、ひと段落がついた時には、縁側や茶の間で外を眺めながら、お茶を飲んだり、折り紙をしたりしていました。中学からは祖父母の手伝いがなかなかできなかったのが高齢者施設でのイベントやボランティアに参加し、交流しました。そこでは、おじいちゃん方、おばあちゃん方に笑顔で迎えてくださったり、世間話や風船遊びをしているときに、「話していると楽しいな」や「笑顔を見るとこっちまでうれしくなるな」と言われました。私はとてもうれしかったし、もっとおじいちゃんおばあちゃんの笑顔を見たいと思いました。そのため、今回このような企画をいただき、挑戦したいなと思いました。介護職の皆さんは、今はコロナ禍ということもあり、仕事面でもいろいろ大変だと思いますが、体に気を付けておじいちゃんおばあちゃんの笑顔を見ながら、頑張ってください！私も頑張ります。

一般の部

白鷹町

## 栄養満点! アブラガレイのトマト煮

祖父母がお世話になった特別養護老人ホームは、アットホームな雰囲気、元気で明るい職員さんが多く、祖父に対して家族のように寄り添い温かく接してくださいました。家族に代わって24時間世話してくださった介護職員の皆さんに本当に感謝しています。今はコロナ禍で特に大変な時期が続いていると思いますが、高齢者とその家族にとって介護職の皆さんはかけがえのない存在です。体力も精神も使う大変な業務だと思いますので、ご自身のお体を大切に、毎日のお仕事を頑張ってください。

一般の部

山形市

## ふっくら豆乳ハンバーグ

朝早くから遅い夜勤と、お疲れ様です。以前、私の祖父がお世話になった際、何もわからなくなってしまった祖父に対し、同じ目線で接してくれたこと、頑固な祖父でしたが、笑顔が絶えませんでした。なかなか家族でもできないことです…。

## おわりに


この度は「高齢者を元気にするレシピ」募集にあたり、ご協力いただきました皆様、本当にありがとうございました。

現代社会には多様な生活ニーズを抱えた人が多く、障がいの有無に関わらず安全で運転しやすい自動車や使いやすい日常生活用品の開発等が必要です。また、旅行を楽しみたい、おいしいものを食べたい、自分らしくありたいと思うことは当然のことで、このような自分らしい生活を継続できるように支える心・知識・技術を持っているのが介護職の皆様です。感染症の脅威や介護人材不足等、厳しい環境の中、日々、奮闘されている介護職の皆様には頭が下がります。

今回、高齢者の食事を考える機会を通して、家族への思いやりと介護職への感謝、地域や教育との連携等、大切なものと、つながり合うことができたように思いました。ご応募くださった方々の思いやりに心より感謝申し上げます。「想い愛」を形にすることで、介護人材確保・人材不足改善の一助となれば幸いです。今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。

東北文教大学短期大学部現代福祉学科 学科長 橋本美香

令和3年度山形県介護のお仕事プロモーション事業  
「あったか介護ありがとう・介護職への応援メッセージ集」

発行日 2022年3月  
発行 東北文教大学短期大学部 現代福祉学科  
〒990-2316 山形市片谷地515  
Tel. 023-688-2298(代)  
編集 東北文教大学短期大学部 現代福祉学科  
横尾成美 斎藤祐子 橋本美香 菊地一穂  
 **東北文教大学**  
制作 株式会社 大風印刷