

顔が見える食事っておいしいね！

## 配食・会食会活動



近年、少子高齢化や核家族化が進んで、一人暮らしの高齢者に増えている「孤食」。栄養の偏りや引きこもりにつながると問題視されているんだ。食は、人間が生きていく基本。高齢者の方に楽しく食事をしてもらい、健康でいてもらおうと、配食・会食会活動をしている事例を紹介するよ。

### 事例 1

## 福祉ボランティア「ねこのて高階」

#### ■設立

平成3年に高階公民館で行われた介護体験教室終了後、「学んだ知識を生かしたい」と、平成4年に有志でボランティアグループを結成。その後、草刈りや買い物など高齢者の手伝いをしながら、今後の活動について何度も話し合いを重ねました。その結果、配食・会食会活動を実施することになりました。

#### ■活動内容

川越市社会福祉協議会・高階地区社会福祉協議会からの助成金と「ねこのて高階」の会費により、



70歳以上の方だけの世帯を対象に、配食（年2回）と会食会（年1回）を実施しています。利用



希望者は、高階南公民館だよりで募集します。

配食は、毎回70食を前日から2日間かけて準備。出来

上がると、一軒一軒配達します。高齢者の方の安否確認になるほか、交流の場にもなっています。会食会には、毎回30人ほどが参加。ボランティアの皆さんも一緒に、ゲームやおしゃべりを楽しみます。

「献立を考えたり準備したり、会を自分たちで作り上げていくという楽しさがあります」と代表の伊東さん。また、「地域の高齢者の方と顔見知りになり、買い物などで立ち話をしたり、挨拶をしたりするようになりました。開始から18年、この活動を通じて地域との密着度が高まったと思います」と話します。「高齢者の方のありがとう、おいしかったよとの言葉が一番うれしいです」。高齢者の方の笑顔が、福祉ボランティア「ねこのて高階」の原動力になっています。

福祉ボランティア  
「ねこのて高階」

●代表者  
伊東 和子

●連絡先  
Tel : 242-4030  
Fax : 同上

### ～こんなことも やってるよ！～

#### ■福祉体験スクール

社会福祉協議会の依頼を受けて「福祉体験スクール」を実施。これは、地域の小中学生が、授業の一環で実際に車いすに乗ったり、アイマスクを付けたりする障がいの疑似体験や、シーツ・衣服交換などの介護体験を行うものです。障がいがある人や介護が必要な人が、生活する上でどんなことに不便を感じているのかに気付いたり、「困っている人を見たらお手伝いしよう」という気持ちを持ったたりするきっかけになればと考えています。

#### ■施設での手伝い

障害者施設や高齢者施設で、祭りの手伝いや外出介助を行っています。



# 事例 2

## なるみかい 成美会

### ■設立

古谷地区社会福祉協議会からの「一人暮らしの高齢者に認知症防止のための食事を作ってほしい」という要請がきっかけで、平成元年 10 月に「成美会」を設立しました。

### ■活動内容

一人暮らしの高齢者が地域の仲間と楽しく充実した生活を送れるよう、古谷公民館で会食会とレクリエーション（月 1 回）を行っています。

会食の献立は、2、3人ずつの当番制で季節を感じられるようなものを考えます。当日は、正午からの会食会に向けて、午前 10 時から皆で分担して手際よく準備を進めます。



「献立には当番の家庭の味がでて、他のメンバーにとっても勉強になります」と長峰さん

会には、成美会のメンバーを含め、毎回 30 人ほどが参加。高齢者の方からは「毎月、友達を誘って参加しています。料理がとってもおいしく、毎回楽しみにしているんです」と好評です。

食後のレクリエーションでは、カラオケやダンス、簡単な体操などをしたり、折り紙を折ったりするほか、薬剤師等を講師に招いて健康講座を開いたりしています。



1 月は正月にちなみ、献立に「栗きんとん」「煮物」「なます」などが登場（写真左上）。会食会後は、琴・尺八の演奏に合わせて、皆で歌を歌いました（写真左下）

会が終わると、「本当に楽しかった。ありがとう」「また来月も待っているからね」という、高齢者と成美会の皆さんとの会話があちこちから聞こえてきます。

代表の長峰光子さんは、「一緒に食事や話をして交流が深まり、参加者同士、友達づくりができています」と話します。また「高齢者の皆さんが、毎月成美会の事業を楽しみに待ってくれるように、これからも頑張りたいです」と話すメンバーの皆さん。高齢者の方の笑顔を楽しみに、今後も成美会の活動は続いていきます。

### ●厚生労働大臣賞を受賞

設立以来、22 年にわたる長年の活動が評価され、平成 23 年度、成美会は厚生労働大臣表彰を受賞しました。長峰さんは「自分たちも楽しみながら会を開催しています。楽しむことがボランティアを長く続ける秘けつです」と話してくれました。

## “福祉”について知ってみよう ①

川越市マスコットキャラクター・ときもが、何気ない疑問に答えるよ

### ◆地域福祉活動って、何？

私たちが暮らしている「地域」には、どんな人がいるかな。赤ちゃんから高齢者までいろいろな世代の人や、病気や障がいがある人・ない人、外国籍の人など、さまざまな人が暮らしているね。

では、「福祉」って何だろう。公共の福祉、福祉事業、福祉サービス……。

よく耳にする言葉だね。「福」「祉」それぞれの漢字の語源をたどってみると、どちらの漢字にも“幸福”という意味があるんだ。

だから「地域福祉」とは、年齢や性別、病気や障がいの有無などに関係なく、その地域に暮らすすべての人が幸福になることをいうんだ。

つまり、その地域ごとに抱えている問題や課題を解決して、その地域に住む人が暮らしやすく安心して生活できるようにするための取り組み、このことを「地域福祉活動」というんだ。

ふだんのくらしのしあわせ

