

料理を通して見守り繋ぐ 地域づくり活動

老人料理クラブ

老人料理クラブは、閉じこもりがちな地域の高齢者が「食」を通して、世代間交流を図り、地域の中で居場所をつくることを目的に設立し、平成25年に地域づくり活動団体として認定されました。月1回、近くに住むお年寄りが集まって一緒に昼食を作る会を開催しています。

高齢者の居場所づくり

垂水地区は年々高齢化が進み、高齢者の一人暮らし世帯が増加しています。また、家族や地域におけるきずなが薄れ、孤立してしまうなど高齢者世帯の抱える課題は多岐に渡っています。こうした課題解決のため、家に閉じこもりがちな地域に住む高齢者を対象に、安心していきいきと暮らせるよう交流の場を創出しようと始めたのが昼食づくり教室です。この活動自体は以前から行っていました。地域づくり活動団体に参加したのをきっかけに、年間計画を立て、実行しています。

昼食づくり教室では生活習慣病予防のため、毎回、高齢者向けの減塩で食物繊維たっぷりの昼食づくりをしています。時には町の保健師さんから健康体操を指導し、身に付けたいよいよ調理開始です。

毎月のメニューはメンバーが順番で講師になり考えています。この日は「グリーンピースご飯」「さよりのフライ」「かしわ餅」など春の食材をふんだんに使用したメニューです。またフライの付け合わせには食物繊維が豊富なシメジと持ち寄った野菜のソテーやサラダもプラスされました。「餅の固さはこのくらいでいいかなあ」「アンコはあまり大きくないほうが包みやすいよ」「これは新玉ねぎやね、もうそんなころになったんやね」「台所のあちこちから楽しい会話が弾みます。料理を作りながら、家族の事、健康の事、地域の出来事などを気軽にしゃべりしながら誰かに聞いてもらおう事は、どんなリハビリよりも勝ると思います。クラブの男性メンバーは「昔は全く料理をすることはなかったけど、ここに来るようになって家ででも作るようになったよ」と話していました。

開始から約1時間はいよいよ会食です。テーブルにはメンバーが端切れで作ったランチョンマットの上に、温かくやさしい料理が並びました。みんなで作った料理をみんなで頂くことは、何よりも嬉しく楽しい時間です。またアトラクションでは着物姿に変身した古庄さんが登場し、曲や歌声に合わせて踊りを披露してくれました。

てもらったり、血圧の測定も行っています。また、月々のメニューには、4月はほうれん草、7月はかぼちゃといった旬の食材を使用し、料理で季節を感じられる工夫をしています。

高齢者に学ぶ郷土料理

教室のもうひとつの目的は郷土料理の伝承です。食材を無駄にしない、手間もかからず美味しい、この土地の文化や行事の中から生まれ、昔の人が工夫をこらしたたくさんの智慧と一緒に調理することで受け継いでいきたいと思われました。幸い、地区に住む高齢者は料理自慢の方が多く、手ほどきを受けながら覚えていきます。これまでに「きゅうりのQちゃん漬け」やおこわの得意なメンバーから「山菜おこわ」の作り方を指導してもらいました。

「一緒に作る、一緒に食べる」ことの大切さを

5月9日(土)午前10時、老人料理クラブ代表の筒井さんの実家に、ひとり、またひとりとメンバーが集まってきました。実家は空き家でしたが、設備がそのまま残され

地域交流・世代交流を通して 生きがいを感じられる場所に

老人料理クラブは、「食塩一日6g、野菜一日350gの実践」、「地域の季節の食材を活用してみんなで楽しく昼食調理実習」、「地域と積極的に交流」を今年度の活動目標としています。8月にはメンバーの漬物名人、安部さんによる漬物講習、10月には友松さんによる郷土料理教室、来年3月には料理講習会として町内のレストラン「どんぐり」にて和食づくりなどを予定しています。メンバーには一人暮らしの方も多いため、保存食づくりの講習も定期的に行っています。

また、新たな取組みとして、12月に行われる地域のお祭りにみんなでお餅を作って参加し、交流を図ることで地域との繋がりを深めていきたいと思っています。今後の活動として、高齢者の生きがいづくりとクラブの運営資金のため、食事後の時間を利用してお手玉などの作品を作ったり、漬物を漬けたりして、道の駅などで販売する計画もあります。

これからも老人料理クラブが、食卓の温かさや懐かしさを感じながら、食事を通してコミュニケーションを楽しむ場所になってくれればいいと思います。

●問い合わせ先 代表 筒井 恵子さん

☎ 72-2250

地域づくり

Close-up



1~6 5月9日(土)に行われた昼食づくり教室の様子 7 百人一首大会 8 レストラン「どんぐり」での講習会 9 新年書初め大会 10 きゅうりのQちゃん漬け講習会 11 保健師による健康教室