

昼食を作って食べよう会

会員数：40人



<p>活動を始めたきっかけ</p>	<p>福祉委員の時、いきいきサロンとして取り組み開始。独り暮らしの人たちが皆で作って、皆で食べること4年。福祉委員だけがすることですむ問題ではない、と疑問を感じながら毎月サロンを開いていた。ちょうど岩国市が健康づくり策定委員会を発足し、緑ヶ丘自治会は、地域の代表として語る会のメンバーで参加した。それがきっかけで、語る会のメンバーで独り暮らしの人たちを支える取り組みに変わっていった。</p>
<p>具体的な活動内容</p>	<p>毎月第2月曜日 9:30~13:00 昼食を皆で作り、皆で食べる。春休み、夏休み、冬休みは、子ども達も参加。ケーキづくり、ささげむすび、綿菓子、カレーなど一緒に作って交流の場としている。</p> <p>子ども達には、読み聞かせ、紙芝居などもしている。障害を持った人や不安神経症がある人たちには、昼食会に参加してもらうよう、元看護師の人がサポートしている。健康チェックのため、血圧測定を通して悩みをはき出す。演芸会の開催（七夕祭り）会場は、子ども達の絵で飾り付けをする。</p>
<p>活動上の工夫点</p>	<p>独り暮らしの人たちのため、主食は白飯にはせず、何かを混ぜて食品数を多くする。レシピを用意すると難しくなるので、できるだけ普段の取り組みやすい献立にしてデザートも作っている。参加しやすいように調理の手伝いを預けるようにしたところ、食器等の消毒をする人、買い物をしてくれる人、参加しにくい人を迎えに行く人、出たゴミを持ち帰る人など自然に役割ができた。</p>
<p>活動上の課題</p>	<p>独り暮らしの人たちだけのときは、同じ境遇のため、話題が共通していたが、いろいろな年代の人が寄り合うと話が弾み、引いていく人もある。決して料理教室にならないように心配りが必要。</p>
<p>会の魅力</p>	<p>「食べること」 同じ釜の飯を食べることの意味はある。</p> <p>基本的には、独り住まいの人を中心に支えながら、自らも地区の仲間づくりの一人であること。</p>
<p>今後の目標</p>	<p>幅広く地区の人が参加できる工夫。自治会の活動の中で取り組んでもらう働きかけ。三世代を含めて開催した折、一番喜んだのは、若いママさんたちだった。地域の中で身近に楽しいことがあることは必要と考える。</p>

