



# 昼食を作って食べよう会(岩国市)

今回は、岩国市南岩国の緑ヶ丘地区にある会館を拠点に、毎月第2月曜日に昼食を皆で作って、食べることで地域住民同士の交流を図っている、「昼食を作って食べよう会」の活動をご紹介します。

当センターが、各地域の自主グループ活動を冊子にまとめた際に、活動を知ったことがきっかけで取材をお願いしたところ、快諾いただきましたので、月1回の活動の日にお邪魔させていただきました。

「昼食を作って食べよう会」は、福祉委員をされていた岩見清子さんが、岩国市の健康づくり策定委員会発足時に、緑ヶ丘自治会地域の代表として参加されたことで、ひとり暮らしの方々に『地域で支える』活動の大切さを痛切に感じられたことから、いきいきサロンを進化させていかれた会になります。

『みんなで仲良く!』をモットーに、あくまでも活動中は「楽しむ」ことが第一優先。そのため、料理教室ではないのでレシピは基本的になし!とのこと。

ただし、献立は事前に4品程度決めておくそうです。また、家庭で使わない食材等の持ち込みがあった場合は、その材料を使った料理を作ることもあるそうなので、その都度臨機応変に食事作りを楽しまれている様子が、伝わってきました。



料理の合間のおしゃべりも、とても楽しそう  
抜群のチームワークで料理を作りながら、後片付けも同時進行で進んでいきます。  
料理上手のベテラン主婦の方々が揃っている、というのがありますが、特に声をかけあうこともなく、無駄のない動きと抜群の連携プレーで次々と料理ができあがっていきます。  
特に、始めの手洗いや食器類等の煮沸消毒まで、万全の食中毒対策に、私たちはただ感心するばかりでした。  
見事なチームワークは、同じ地域に住んでいるからこそなのでしょうね。

ちなみに、この日の献立は、**岩国寿司**・**煮しめ**・**かき玉汁**・**梅酒かん** でした。  
私たちの取材にあわせて、岩国市の郷土料理「岩国寿司」を作ってくださいましたとのこと。その心遣いに心が温くなりました!

取材でお邪魔したこの日は、15名の方が参加されていました。  
子ども達も参加する3世代交流の時以外は、募集や声かけはせず、都合のよい人たちが集まって実施しているということです。まったく強制的なところがないのが、会を継続する秘訣でもあり、また、会の活動がしっかり地域に根付いているからこそできることなのでしょう。

できあがった食事は私たちまでお相伴にあずかり、とても美味しくいただきました!

参加者の中には、看護師や管理栄養士として活躍されていた方もいらっしゃるのですが、食後に血圧測定や健康相談も行われていました。ちょっとした健康に関する不安解消の一役を担っているのがわかります。



## 参加されている方々にお話を聞いてみました!!

『今まで挨拶だけで済んでいたお付き合いが、参加することで話をするようになって、その交流がとてうれしい。』  
『お世話をしてくれるリーダーがいるからやっつけられる。』  
といった感謝の言葉が多く聞かれました。当の岩見さんからは、会の運営に協力してくれるみなさんへの感謝の言葉が。そのお互いの気持ちが、みなさんの結束の源なのではないでしょうか。また、  
『健康は、からだに出るし顔にも出る。言葉にも出る。』  
という名言も!  
美味しいものを食べて、大きな声で笑い合い、私たちも一緒にストレスを発散させてもらいました!

緑ヶ丘地区は、子どもの数の減少により、その子ども達を通じた地域活動も少なくなってきて、住民同士のコミュニケーションも減少傾向にあるのが現状だそうです。それだけにこの会が持つ意味は、住民の方々にとって、とても大きいものになっているのではないのでしょうか。

岩見さんは、「普通の料理教室ではありませんから。」と繰り返し言われます。それは、この会にとって、料理を作る行為はただの手段であって、本来の目的はみんなで楽しい時間を共有し、「地域」というコミュニティに属しているという実感から「人とのつながり」を感じてほしい、という願いが込められているように感じました。

**突然の取材のお願いにも関わらず、温かく迎えてくださった「昼食を作って食べよう会」のみなさん、本当にありがとうございました!!**



