



紫原独居老人給食会（鹿児島市）

発表者：辛島 朝子 氏

皆さん こんにちは。紫原独居老人給食会の辛島朝子と申します。
ただいまより紫原独居老人給食会の活動を発表させていただきます。

1 はじめに

皆様もご存知のように、紫原は1956年（昭和31年）鹿児島市の住宅団地として最も早く開発された静かな住宅街で、春には桜並木が美しい街です。

世帯数10,653 人口24,029人 高齢者数 4,898人 高齢化率 20.3% です。

公立小・中学校に加えて、志学館大学、紫原幼稚園、鹿児島女子短期大学附属かもめ幼稚園、カトリック・カリタス幼稚園の教育機関があり、K T S鹿児島テレビ、K K B鹿児島放送の電波塔があります。

2 目的とあゆみ

給食会の目的として、「独り暮らしの方々の寂しさを少しでも和らげることができれば」との思いと、会食を通して独り暮らし老人のふれあいの場を作り、お互いの交流の輪を広げようと民生児童委員や地域の方々の協力のもと、昭和62年5月、紫原福祉館集会室（調理室）完成とともに発足しました。

毎月1回、食事レクリエーションとして講話や、日本舞踊等、最後に健康体操のプログラムで毎回楽しんでもらっております。

あゆみとして2007年（平成19年）に20周年記念式典 を、2017年（平成29年）には30周年記念式典を開催しました。

昨年は会の業績が認められ、厚生労働大臣表彰を受賞。とても励みになり、嬉しかったです。





3 活動状況

平成29年度の活動状況を説明します。

毎月第一土曜日に11回（1回は台風の為中止）実施し、全部で653名、平均59名が参加しました。そのうち学生は21名参加（平均2名）でした。町内会や高齢者クラブの会長を毎回2名ずつ招待しています。私たちの活動を知ってもらいたいと願っています。

今年度は独居会員数も少し増え、65名です。対象者は紫原小学校校区の65歳以上の独り暮らしの方です。最高年齢は93歳で、平均年齢は80.7歳です。毎回、独居者は45名程の出席で、ボランティアを含めた全員で食事をいただきます。とても賑やかです。でも悲しいことに男性会員は一人だけです。増えたらいいなと願っています。

ボランティアは3班に分かれ、1チーム13名編成です。民生委員や校区社協、食生活改善推進員、運動普及推進員、更に平成17年から鹿児島女子短期大学の食物栄養科の学生も毎回、数名来てくれています。平成17年から継続していることが評価され、平成27年に学長表彰を受けています。給食会が調理学実習、応用栄養学実習等の授業の成果を発揮する場になっていると聞き、少しは学生達の役に立てていることを、嬉しく思っています。栄養士の卵ということで厨房でも頼りになります。若い世代が入ることで活気が出て、これからも継続することを願っています。

会費は300円です。校区の社協や高齢者クラブより助成金をいただいております。主な使い道としては、材料費、会場費、光熱費、消耗品費等に使用しています。

4 活動内容

(1) 毎月の給食会として、献立を立て、前日に買い出し、当日に配達してもらっています。

給食会当日は、まず最初にボランティアで会場の机並べ、そしてミーティング（献立の説明をし、食中毒の注意点等を話し合う）調理・配膳・昼食・毎月のレクリエーション・軽い健康体操・片付け、最後に反省会をします。朝9時から15時30分頃に終了です。

(2) かごしまボランティア連絡協議会に登録 交流会や研修会に参加しています。

(3) 地域ボランティア団体との交流として福祉交流フェアにバザーで参加し、赤い羽根共同募金街頭活動に毎年数名参加しています。

(4) 中央保健センターでのふれあい健康展に参加しています。

(5) 研修旅行及び総会を実施し、会員同士の親睦を図っています。

5 敬老祝いの献立

これは、平成30年9月1日（404回）の献立です。

9月は敬老の日をお祝いし、季節を感じる献立を立てています。

主食赤飯、副菜としてお吸い物・お煮しめ・中華風酢の物・デザートとして抹茶水羊羹・そして材料を無駄にしないことを心掛けてい



ますので、だしを取った後の昆布や鰹節、さらには野菜の皮等も佃煮の中に入っています。

みなさんが作ってくれた料理は「見た目も綺麗で美味しい」と感想を述べられ、励みになります。この時は参加者71名でした。

6 料理風景



これは料理風景です。

市の研修を受けた食生活改善推進員が中心になり、頑張っています。

朝ミーティングの時、献立と料理の手順等を確認し、調理します。食器類はすべて煮沸消毒しています。三角布、マスク、割烹着を着て食中毒に細心の注意を払っています。

私たち給食会も30年経過し、ボランティア自身も高齢化しています。それぞれが出来ることを、無理なく続けていければいいと願っています。笑いあり、おしゃべりあり、楽しんでいきます。全員で12時30分より食事をいただきます。

7 食事風景

食事風景です。

食事をいただく前には、必ず手指のアルコール消毒をしていただいています。会員の方も高齢化し、立ち上がるのが大変な方、座れない方々が増え、椅子を準備しています。杖





や手押し車を使い参加し、雨の日にはタクシーでいらっしゃる方もいます。

「Tさんは「毎月、友達と会えるし、おしゃべりもできる。楽しみに参加しているのよ」と笑顔で話されます。私たちも少しでもそのお手伝いが出来れば良いと思っています。」

8 レクリエーションと軽い健康体操



毎月のレクリエーションは日本舞踊やボランティア団体の演芸、フラダンスそして、小・中学校の校長の講話等を計画しています。

9月のレクリエーションは中央保健センターの保健師の講話でした。その時の様子です。

「熱中症について」で、遊びを交えた頭の体

操でした。笑いあり楽しかったです。

給食会の最後に市の研修を受けた、運動普及推進員の指導の下、曲に合わせて軽い体操で「らくらく体操」や「竹富島で会いましょう」等を参加者全員で行い、会が終了します。



9 おわりに

今回の受賞で、このような発表の場をいただき感謝しております。

これからますます平均寿命が延び、高齢化社会に入ります。少しでも、健康寿命が延びるお手伝いができれば良いと願っています。これからも地域のみなさまと連携し、ボランティアも若い世代にうまく引き継いでいき、私たち自身も楽しみながら、安全に、末永く活動を継続してまいりたいと考えております。「みんなで食べると美味しい、笑顔がこぼれる、おしゃべりも弾むひととき」で頑張ってまいります。

今後とも変わらぬご支援、ご協力をよろしくお願いいたします。

ご清聴ありがとうございました。