

ふるさと「阿南市」のすばらしい魅力を再発見!



調理ボランティアグループ
「コスモス会」



料理はすべて手作り
衛生管理を徹底



食事前の血圧測定
高齢者お世話センターと連携

「集まって一緒に食べると健康を維持できる」と、いま高齢者の「食事会」の取組が全国で広がっている。地域社会との交流の場になり、孤独感の解消や、閉じこもり予防になることなどが期待される食事会。おいしい食事を皆で一緒に食べたいという高齢者のニーズはこれからもっと増えるのではないだろうか。

調理ボランティアグループ「コスモス会」は、那賀川町に住む70歳以上の高齢者が、気軽に外出し、社会参加できる環境をつくろうと、町民センターで月2回、食事会を開いている。結成は昭和62年、仕事を定年退職した女性や子育てを終えた主婦を中心に、活動が始まった。それからボランティアのバトンは途切れることなく、結成から30年余にわたり地道に食事会を続けたことが評価され、本年、社会奉仕活動において顕著な実績のある方々に授与される「春の褒章・緑綬褒章」を授章した。現在のメンバーは60～80代の主婦13人。旬の食材を使った季節感のある料理の献立作成や調理には、長年の経験が生かされている。



皆と話したり、人の話を聞いたりできる



食事会では友だちに会える

食事会の開始30分くらい前から、40人程の参加者のにぎやかな話し声と、配膳の音が聞こえてくる。準備が整い、皆で「いただきます」。和やかな雰囲気の中で、参加者は食事をおいしそうに味わっていた。

高市英佑さん(84歳)はご夫婦で近所のお友だちを誘い、3人で食事会に参加している。「食事会で近所の人と顔を合わせるのが楽しみ」だ。篠野操子さん(88歳)は、友だちと食事会への参加を習慣にしている。「健康の秘訣は家にこもつとらんと外へ出て行くことよ」。食事会の参加者とは年代が近く「昔話ができ馬が合う」そうだ。一人でも参加しやすい食事会。皆で一緒に食べて、雑談して、これが元気のもとになる。

コスモス会代表の松本昭恵さん(75歳)は、「食事会を楽しみに待つてくれる人がいるからまた頑張ろうと思う」と話す。参加者に「おいしい」「ありがとう」と言われることで、元気をもらうそうだ。ボランティアのバトンを次につなぐまで、「また次もせんんな！」と笑顔で語った。