



楽しい栄養 月2回

ごきげんキッチン みんなで昼食

「ささえーる 薬王寺」では毎月2回、お年寄りが一人きりで食事するのを防ぐ目的で、バランスの取れた昼食を一緒にとる「ごきげんキッチン」が開かれています。12回目となる8月30日は、初めての7人を含む参加者が25人。ワイワイと話しながらほとんどの方が完食しました。



ごきげんキッチン参加者とテーブルを囲む中村由紀さん

中村さん「料理好きの方、手伝って」



この日のメニューは新生姜ととうもろこしのご飯、ピーマンの肉詰め、茄子の煮物、トマトサラダ、屋上庭園で採れたゴーヤの味噌汁、いちじくと梨のコンポート。

91歳の林ヨシエさんは空いた皿を前に「歯が弱くても食べやすくて良かったです」と笑顔でした。

実施するのは、ささえーるが始まる時に新しく立ち上げられた高齢者等支援団体「ごきげんキッチン」。寄付と区の助成、参加費で運営されています。

代表の中村由紀さん(41)の本業は在宅医療に従事する訪問医師です。その経験からお年寄りが元気に過ごすには、栄養・運動・社会参加の三つが大切だと言います。「仕事で診るのは家から出られなくなった人。そうなる前に予防したい」。すでにささえーるに「運動」の活動があることから、「栄養」として「ごきげんキッチン」、「社会参加」としてお花とお茶で交流する「はなともクラブ」を新しく立ち上げたそうです。

半年間続けてわかったことは「本当に困っている人や閉じこもっている人に来てもらうには工夫が必要」なこと。お年寄りの生活サイクルにより寄り添えるよう、ボランティアを集め週1回の開催にするの

ひと



バランスよい食事
食べて分かって
ごきげんキッチンの調理を
指導する大妻女子大学教授
川口美喜子さん(60)

「きのこは水から入れてね」「大葉はまだ切らない」指示がポンポン飛び出します。冗談もいながら、6人と協力して2時間ほどで6種類の料理を作り上げました。

大学で教える傍ら、がん患者や高齢者の食事をサポートする活動を続けています。

「講演会で話しても、栄養や食事バランスの大切さは伝わらない。実際に食べて初めて分かってもらえます」。自身が考案した仕切りのある皿に、肉・野菜・ごはんを盛り付けると適正なバランスが分かるようになっていました。

「ここに来る人はみんなお元気。だからお願いしてるんです。みなさんの仕事は、孤立した方を見つけて一人でも連れてくることだって」

が理想だそうです。

「ごきげんキッチン」は毎月2回(不定期)。参加費500円。問い合わせはささえーる薬王寺へ。



喫茶 40 年、プロの味復活 半年イベント、好評 200 杯

ささえーる 薬王寺のオープン半年イベントが7月14日にありました。多くの来場者を楽しませたのが生ハーブティーなどおいしい飲み物のふるまい。その一日限りの「カフェささえーる」を切り盛りしたのが、チーフを担当した加藤貴子さん(74)でした。

加藤さんは、ささえーるの講座「からだ元気体操」に通う利用者。喫茶店を40年も経営していた経験を見込まれ、この日のカフェ運営を担うことになりました。

コーヒー、紅茶だけでなく、ささえーるの屋上庭園で栽培されたミント、ローズマリー、カモミールを使った生ハーブティーを用意。ボランティアの方4人と、午前9時半から午後4時半の閉店までに約200杯を無料提供したそうです。

経営していた喫茶店が新宿区内のスタジオ内にあった時は、郷ひろみさんや松田聖子さん、ステイヴイー・ワンダーさんらも来店したといい、「ただ働きで良いから働かせて」とアルバイト希望者が殺到したこともあるといいます。

3年前に店を閉めた後、一時体調

カフェはラウンジに設営(写真上)
当日のボランティアの方々と。前列左が加藤貴子さん(写真下)



を崩したものの、徐々に体調も良くなり「からだ元気体操」に通うようになってからは仲間も増えてきたそうです。

「当時は立ち退きを迫られたり、

編集後記

この新聞は「ささえあいライター」養成講座の受講者が、取材・執筆しました▼初めての取材で、取材の面白さと難しさを実感しました(工藤)▼ご飯が美味しく、参加者と一緒におかわりしてしまいまし

ささえーる 薬王寺は

地域支え合いの拠点

ささえーる 薬王寺は、今年2月にオープンした新宿区初の「地域ささえあい館」です。

地域ささえあい館は、高齢者の自立を支援し、世代に関係なく助け合い支え合う活動の拠点となることを目指すとしています。

注目されているのが今回設定された「高齢者等支援団体」です。これは自分たちが楽しむのではなく、地域を支え合う活動を目的に地域の方々が立ち上げるもので、1面で紹介した「ごきげんキッチン」などがそうです。

もちろんサークルなど従来の団体活動の場を提供し、館主催の講座も開いています。

「少子高齢化が進んでいく中、地域を支え合う活動がさらに広がり、お年寄りはもちろんすべての方が生き生きと暮らせるような場にしたい」と同館では話しています。

急に配管が壊れたりと色々なことがあった。バブルが弾ける前が一番いい時代。出前も含めると1日200杯もコーヒーの注文を受けたのよ。久しぶりの喫茶店で、当時の懐かしい情景がよみがえってうれしかった。またやれたら良いけど」とほほえみながら話してくれました。

た(岩崎)▼取材の後は「食事作り」が面倒なことから大切なことになりました(川本)▼ささえあいライターはこれからも、新発見をみんなに発信しますよ♪ by のも▼大変だったことも終始ほほえみながら話してくださったのが印象的だった(M)