

## 子どもから高齢者まで 幅広い世代の食生活を地域で支援するしくみの開発と普及

### 平野 覚治 氏

老人給食協会ふきのとう 代表  
社会福祉法人ふきのとうの会 理事長  
一般社団法人全国食支援活動協会 専務理事

#### 要旨

独居高齢者や障害者など、地域で孤立しやすい人の支援のために組織された地域ボランティアによる食事会や配食、食育活動などの食支援活動に一貫して関わってきた。「老人給食協会ふきのとう」で東京都世田谷区で実践活動を行いつつ、食を介した地域福祉活動を他の地域に広げるために、在宅高齢者のためのボランティアな全国の食支援活動団体への支援を目的とする「(一社)全国老人給食協会」を立ち上げた。少子高齢社会の地域社会のニーズに応え、2017年には名称を「全国食支援活動協会」とし、子どもから高齢者まで多世代に向けた食生活支援と食育活動の普及開発・従事者の育成・ネットワーク強化のための活動を展開している。2016年より、子ども食堂を全国に普及・推進する活動にも関わっている。

私は地域で子どもや高齢者に対する地域福祉活動を熱心に行う母を身近に見ながら育ち、高校生時代からボランティア活動に参加、1990年からは運営者として一貫して地域の食支援活動に関わってきました。現在は主に3つの組織で、地域で孤立しやすい人のための食支援活動に携わっています。時代のニーズに沿って変化しながら進めてきた約30年間の活動を振り返りつつ報告をいたします。

#### 1. 「老人給食協会ふきのとう」の発足と展開

1983年に東京・世田谷に誕生した「老人給食協会ふきのとう」(以下「ふきのとう」)のルーツは、地域の広場をフィールドとした“冒険遊び場”※活動である。この活動に集まっていた母親たちは、広場に区民センターを建設する計画に対して、「地域のこどもたちのために広場を残してほしい」と行った署名活動の過程で、孤立した独居高齢者と出会い、そのことをきっかけに、地域の中で互いに助け合う関係をつくろうと、手作りの家庭料理を囲んで食事をしながらの交流を思いついた。私の母平野真佐子が代表となり「地域はひとつの家族」をテーマとした地域ボランティアによる会食会を行うグループとして「ふきのとう」が設立された。発

足当初のボランティアメンバーは11名、食事会に参加した一人暮らし高齢者は13名であった。

高齢者福祉サービスが圧倒的に不足していた当時、孤立して困難な生活を送る独居高齢者に対して、「週に一回集まって話をしながら一緒に食事をしましょう」と呼びかけたボランティア活動は広く共感を呼び、メディアでも多く取り上げられた。発足から8年の間に区内に会食会を行う3つの支部が発足、1989年には会食会に出てこれられない高齢者を対象とした週3回の配食サービスをスタートさせた。これらの活動を中心となって運営するのは趣旨に賛同した主婦層を中心とした地域ボランティアである。住み慣れた地域で在宅生活を続けられるように、栄養バランスの取れた丁寧な家庭料理を通じて高齢者の暮らしを支援しようとする活動は年月を経て地域にしっかりと定着する。発足以来35年経った現在も独居等の在宅高齢者のための会食会(週1回・3会場)、配食サービス(週5回)を継続して実施している。(登録ボランティア211名、利用者180名)。

地域活動と並行して、運営基盤の安定のために1996年に社会福祉法人格を取得し「社会福祉法人ふきのと

うの会」を設立。デイサービスセンターを中心に在宅高齢者支援事業を実施している。任意団体である「老人給食協力会ふきのとう」との両輪で、地域ボランティアが主体的に参画する活動と、介護保険事業など公的事業を展開している。

### 現在の運営事業

「老人給食協力会ふきのとう」

配食サービス(月～金 週5回) / ホームヘルプサービス / 会食会活動(桜丘・桜上水・成城の3支部) / 男性料理教室 / コミュニティカフェふきのとう / (一社)全国食支援活動協力会の事務局運営

「社会福祉法人ふきのとうの会」

通所介護事業所(3ヶ所) / 居宅介護支援事業所 / サービス付き高齢者向け住宅アンジェリカハイツ / 地域包括支援センター(2ヶ所) / 配食サービス(世田谷区委託事業)

## 2.食を通じた地域福祉活動を全国に広げるー全国連絡会の発足と展開

### (1)高齢者食事サービスのあゆみと全国連絡会の発足

わが国における食事サービスの起りかは、1970年代に横浜基督教社会館等で住民による食事サービスが始まり、その後東京や大阪の老人ホームにて実験的に取り組まれたものだといわれている。1980年代には公的サービスとしての枠組みが整い、配食サービスや会食会は在宅高齢者向けのサービスの一つとして認識され、ボランティアグループによる活動が全国的に広がった。「ふきのとう」もこの食事サービス黎明期に社会のノーマライゼーションの高まりに呼応する形で発足した団体の一つである。

当時は各地の団体は点在して活動し、情報交換や連携の場は非常に少なかった。食品衛生や栄養についての考え方、安否確認の方法や福祉・医療機関との連携やボランティア組織の運営の方法などに悩みをもちながら手探りで活動しており、他の団体はどのようにしているのか、情報が求められていた。

そのような状況のなかで1985年「ふきのとう」がオーストラリアの食事サービス団体「Meals on Wheels SA」を招いて開催した日豪シンポジウムをきっかけにして、国内の関係団体を結ぶネットワーク作りへの動きが始まった。翌1986年には団体間の情報交換を目的に「ふきのとう」が事務局となり「全国老人給食連絡協議会」が立ち上がった。協議会では地域ボラ

ンティアによる食事サービス活動の広報や研修のための出版活動やイベントを行い、会員が全国に広がった。

### (2)全国連絡会の展開と活動のひろがり

連絡協議会を1995年に「全国老人給食協力会」(2013年に一般社団法人に改組)、2017年には「全国食支援活動協力会」に改称し、現在は行政・社会福祉協議会・企業・教育機関と連携しながら、調査研究や研修事業、新しい団体の設立支援へと活動を展開している。

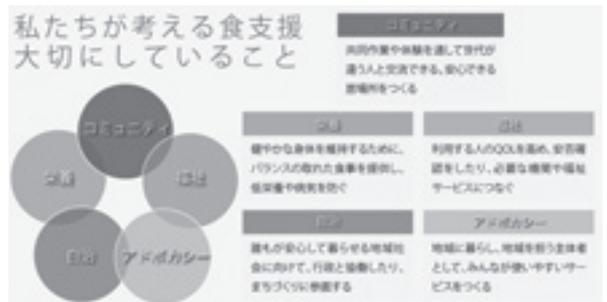


図1 (一社)全国食支援活動協力会パンフレットより

1998年から毎年開催している「全国食事サービス活動セミナー」今年で21回目となった。全国の活動団体が参加するこのセミナーは、国の食事サービス関連施策の動向、栄養やNPOの運営に関する最新トピック、先進事例などを取り上げている。全国から食事サービス活動団体のリーダーが集まり最新情報を得るとともに団体間の情報交換の場ともなっている。

### (3)高齢化の進展と活動の変化

1980年代の連絡協議会発足当時から日本社会の状況は大きく変化した。介護保険サービスの導入や高齢化の進展により、地域福祉活動の現場にも大きな変化がある。住み慣れた地域で自立して暮らし続けるためには、福祉サービスの充実だけでなく、高齢者自身のエンパワメントが鍵であり、健康な状態を保ち、介護が必要になる状態になるのを遅らせることが重要であることがよりはっきりしてきた。高齢世代の栄養改善は介護予防の第一の手立てであり、配食サービス、会食会などの食支援活動の重要性は増している。

加えて、ボランティアとして活動を担う担い手側にも変化がある。80年代には主婦層が中心だった地域福祉活動の担い手は、60歳代後半から70歳代の元気高齢者が主力である。近年はボランティア活動への参加は身体面、心理面、社会面においてよい効果があるという研究が多く発表され、食を通じた活動に参加することの価値も高まってきている。「ふきのとう」の実践

と全国食支援活動協力会を通じて蓄積した「食を通じた活動の『受け手』と『担い手』が得られる価値」に対する理解を一層広げていく必要があると考えている。

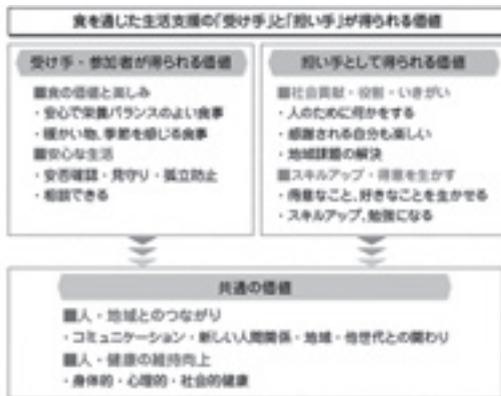


図2 2016年度厚生労働省老人保健健康増進等事業「生涯現役社会の構築に向けた、高齢者の社会参加や健康生きがいづくりのあり方に関する調査研究事業」より

(4)南オーストラリアMeals on Wheels SAとの交流

英語圏では高齢者向けの食事の宅配サービスをミールズ・オン・ホイールズといい、イギリスやオーストラリアでは地域のボランティア活動として長い歴史がある。南オーストラリア州のミールズ・オン・ホイールズ南オーストラリア協会(MOW SA)とは1980年代から交流があり、ボランティアな地域サービスとしての団体のあり方やサービスの運営方法、行政施策での位置づけなど多くを学んできた。2001年9月には友好協定を結び、互いに訪問したり大会で事例の報告を行うなどしてきている。

現在MOW SAでは、市内88か所の支部で月～金の昼の配食サービスを行っている。1日に4,300食が提供され、8,500人の無償のボランティアが活動を担っているが、人口が少ない都市周辺部では工場で作られたチルド食を加温してボランティアが配達する支部もある。MOW SAは大規模な配食事業体として、食品安全規制や疾病対応をクリアする高品質のサービスを提供する一方で、参加するボランティアにとってはコミュニティへの貢献や住民同士の社交の場となっている。特に退職後や高齢になったボランティアにとってはやりがいのある活動を共有し世間話を楽しむ居場所の一つとなっており、先進活動として私たちの大きな学びの対象となっている。

(5)最近の主な事業実績

・普及事業  
 「食事サービス活動マニュアル」(全社協・2010年、

2016年)の監修

・調査研究事業

「高齢者の相互扶助を促す住民参加型食事サービス活動の推進に向けた調査研究」(2008年、厚生労働省老人保健事業推進費等補助金事業)、「生涯現役社会の構築に向けた高齢者の社会参加や健康生きがいづくりのあり方に関する調査研究」(2016年、厚生労働省老人保健事業推進費等補助金事業)

・委員等

(厚生労働省関係)「地域高齢者の健康支援を推進する配食事業の栄養管理の在り方検討会」(2017年)、「生活支援サービスコーディネーター指導者養成事業」(2015年)

(農林水産省関係)「新しい介護食品普及推進会議」(2015年・2016年)

3.高齢者支援から多世代への取り組みへ

(1)あらゆる世代にひろがる「孤食」「低栄養」

家族単位が小さくなる中で「孤立」や「孤食」が広い世代に広がる中、子育て中の親子や独り暮らし高齢者らを含む地域住民が気楽に利用できるコミュニティ・カフェや、福祉的ニーズを抱える子どもへの食事提供や学習支援を行う「こども食堂」などの取り組みが大きく盛んになっている。実際の活動では、担い手として多くの元気高齢者が参加しており、「食べること」を通じた多世代の健康意識の向上が期待されている。

全国食支援活動協力会の会員団体を対象に2016年に行った調査で「多世代を対象とした居場所」の取り組みについて聞いたところ、「すでに実施している」、「検討している」団体が74.2%を占め、これまで高齢者を主な対象にしていた団体が対象を多世代に広げ始めていることがわかった。

低栄養のリスクはこれまで高齢者の問題とされてきたが、今や成長期の子どもとその親世代にも共通した課題となっている。近年の共働き世帯の増加・核家族化により、学齢期にあたる子どもは学校給食によって栄養不足が補われている状態で、地域ぐるみできちんと食事を摂ることの大切さを啓発していくことが必要である。

性・年齢別エネルギー摂取量のトレンド  
(1995年厚生労働省「国民健康・栄養調査」)

性別	男性			女性		
	1995	2004	2013	1995	2004	2013
全年齢	100%	91.3%	92.3%	100%	94.7%	95.2%
7~9	100	88.0	83.0	100	86.3	86.7
7~14	100	85.4	80.5	100	83.9	84.2
15~19	100	81.9	87.0	100	81.7	86.4
20~24	100	81.3	88.6	100	86.0	91.2
25~29	100	87.1	93.6	100	87.4	93.2
30~34	100	87.9	96.8	100	88.2	95.7
35~39	100	86.2	97.6	100	81.1	93.5
40~44	100	86.3	96.5	100	87.2	94.9
70+	100	88.2	104.1	100	88.0	101.1

出典：2015年厚生労働省「国民健康・栄養調査」

図3 性・年齢別エネルギー摂取量のトレンド

(2) 広がれ、子ども食堂の輪！全国ツアーの取り組み

近年の子ども食堂の活動の高まりはメディアでも多く取り上げられ周知のとおりであるが、現在私は、2016年から「子ども食堂」への理解と関心を広げるために組織された「広がれ、子ども食堂の輪！全国ツアー」実行委員会の副代表をつとめている(事務局：全国食支援活動協力会)。かつて、独居高齢者の困難な食生活に衝撃を受けて老人給食の取り組みを始めた人がいたように、子ども食堂も子どもが置かれている生活の厳しさに気づいた人たちが、できることから始めた活動である。

全国ツアーの目的は、子ども食堂に関心がある一部の人の活動から、地域の大人が当たりまえに気にする活動に育てるために取り組みを広げることであり、自治会や民生委員・児童委員の他、福祉専門職を巻き込んだ重層的なネットワークを構築しながらすすめている。内容は、各県で実行委員会を組織し、子ども食堂の取り組みへの理解を広げるためのシンポジウム、分科会、ポスターセッションなどを実施するものである。2016年9月～2018年3月までで、39カ所、延べ1万人以上が来場し、2018年度も継続して実施される。

(3) 子ども食堂活動の継続のために

現在、子ども食堂は公民館や集会室、福祉施設や店舗の一角など、さまざまな場所で行われている。専用の拠点をもつ団体は少なく設備が十分整っているとはいえない中で、おのおのの団体では創意工夫しながら活動されている。

平成28年9月に行った全国ツアー実行委員会に対するアンケートでも「衛生管理について学び・実践していくことが急務」「食物アレルギー対策がわからない」との声が挙がっていたことから、食品衛生、食物アレルギー、食育についての基礎知識や各地の取り組み事例を盛り込んだ「子ども食堂あんしん手帖」の作成プロ

ジェクトを立ち上げ、現在編集作業を行っている。このプロジェクトは、子ども食堂関係者に民生委員・児童委員、スクールソーシャルワーカー、施設など子ども支援を行う多様な関係者が加わった「広がれ、子ども食堂の輪！推進委員会」が中心となっている(事務局：全国食支援活動協力会)。これまで活動を増やすことに集中してきたエネルギーを、地域の子どもたちが安全で安心して過ごせる持続可能な活動として長く継続できる方向へ向けようという取り組みである。子どもから高齢者まで、多世代が関われる地域の食支援の活動が社会の資源として確かに位置付けられるよう、日々の活動に取り組んでいる。

