

# 「食べることは生きること」

## 食を通して高齢者が高齢者を支えあう生きがいがづくり

NPOひまわり会

代表 大石 鈴子



ケナフの皮でつくったひまわりの看板

### 要旨

「個の尊厳が保たれ、最期まで住み慣れた地域で暮らすことができる福祉コミュニティをつくりたい」。かつて北欧の福祉コミュニティを見学した思いから設立されたひまわり会は、日本の伝統を重視した食を通じた地域のつながりを理念に、20年間兵庫県の都市郊外ニュータウンで活動を続けている。週4日を営業日とした配食サービスと食堂(昼のみ)は、単に食事を提供する場所ではなく、誰かが来てくれる安心感、食卓を囲む家庭的な居場所、そして厨房・食堂に入る平均年齢73歳のボランティアにとっての生きがいがづくりの場となっている。活動の対象の多くは高齢者であるが、エコクッキングやシフォンケーキづくり、もちつき大会など、子どもや大学生にも食べることの大切さを学ぶ機会となっている。高齢化・老朽化・形骸化と負のイメージが強い都市ニュータウンであるが、ひまわりがあることで安心して最期まで暮らせるコミュニティのモデル地域として、同様の課題を抱える全国のニュータウンの先駆的存在になっていると考える。

### 1. 背景と目的

2003年10月、兵庫県が神戸市と明石市にまたがる、1960年代に開設された明舞団地の再生事業とコミュニティ活性化事業を募集し、これに応募して、空き店舗を利用した団地再生事業の一環としてひまわり会(代表入江一恵〔当時〕)を設立した。当時、設立代表の入江は、個が尊厳を持ち、最期まで住み慣れた地域で過ごす北欧の福祉コミュニティを日本でも展開できないかと考え、有志7人を集め、廃業した自転車屋の空き店舗(48㎡)を使って食堂を開始した。なぜ食堂か。「食べることは生きること」。人は生きるために食べるが必要で、同時に食べるために人が集う。「食を通じた福祉コミュニティ」をつくることを栄養士の資格を活かしてできると考えスタートした。

また、当時訪問した宅老所で提供されている食事内容に疑問を持ち、「一汁三菜」を基本としたバランスの取れた和食の提供を行うことにこだわりを持つようにした。食堂開始と同時に、食堂に足を運ばない人もいるという住民の要望をきっかけに、設立翌年



おついたちは赤飯

の2004年1月から配食サービスを開始した。また塩分、たんぱく質、エネルギー計算も行い、栄養管理や減塩、また飲み込みや咀嚼が困難になっている個々の状態に配慮した食事の提供を行うことにした。栄養価を記載することで糖尿病のある利用者の血糖値が下がり、地域の医師からの評判を得ることもできている。

設立当初は地元商店の店主や地域の人々の理解を得られにくいことがあったが、病院の待合室やデイサービスの場で、ひまわり利用者のさりげない話題によって地域のひまわりへの信頼度は高まっていった。その後、兵庫県の住宅政策の都合で明石市側に移転し、設立当初の48㎡から2倍の96㎡のスペースが利用でき今日に至っている。

ここで厨房と食堂をつくり、食堂(昼食のみ)、配食サービス(昼・夜弁当)、さらに地域交流活動や居場所づくり、情報発信の場として今日に至り、2023年10月に設立から20年を迎えることになる。

ひまわり会のモットーは、「食を通した福祉コミュニティ」から「食を通した地域のつながり」とし、7人の有志で始まった会も現在では50人のボランティアが活動するNPO団体として活動を継続している。

## 2. 活動内容と成果

ひまわり会の活動は、大きく以下の3つある。



配食出発!!

①配食サービスを通した見守り活動

②ふれあい食堂を中心とした体にやさしい食事の提供と居場所づくり

③日本の伝統を大切にしたい地域づくり  
その詳細を説明する。

### ①配食サービスを通した見守り活動

住民の要望で始まった配食サービスは、店舗の移転とともに配食数を1日100食体制に拡大した。配食は平日4日の昼食・夕食である。ひまわり会がある同じ団地内に住んでいても、外に出ることができない高齢者、精神障がい者にバランスの取れた和食を提供するだけでなく、配達スタッフが訪問してお弁当を手渡し、金銭の受領を行うことで、利用者さんのさまざまな状態の変化にも気づくことができ、必要があれば管轄の地域包括支援センターとの連携も担っている。

配食サービスは、台風や大雨の時も休まず行っている。

1997年の阪神淡路

大震災を経験した私たちは、災害が起きた時にこそ、支援が本当に必要とされることを実感した。台風や大雨など外出できない日こそ、誰かに来てほしいと願う利用者さんに寄り添うことを心掛けている。2020年のコロナの感染拡大による外出控え、居宅介護サービスの利用控えを余儀なくされた時も、配食サービスの重要性を再認識する機会となった。配食を通した人との関わりを求め、ひまわりからの配食希望数も増加することとなった。さらに高齢者は突然体調が変化することも多い。そのような緊急の事態であっても、当日キャンセル、配達時間の変更にも柔軟に対応することを心掛けている。



お客さまとひまわりを結ぶ風呂敷で配達

### ②ふれあい食堂を中心とした体にやさしい食事の提供と居場所づくり

食堂は11～13時頃を目安にオープンしており、平均50～70人の来客がある。設立当時は理解が得られにくかった商店主も、定期的に食堂を利用するようになっていく。食堂の特徴は相席スタイルである。これにより一人でも入りやすく、また、たまたま隣合った客同士が顔見知りとなり、地域の情報交換がなされることも多い。

提供するメニューは1つに限定しているが、地元の農家や明石の魚を仕入れることで、季節に応じた地産食材を味わうことができる。毎週作成する「ひまわり通信」は、1週間のメニュー（栄養表付）と最新の社会の出来事を記載したものである。ひまわり会に来る客は通信を読んで、事前にメニューを確認して食堂にやってくるため、赤飯、ちらし寿司、天ぷらといった人気メニューの日は行列ができ、13時を前に完売することが多々ある。ひまわりの食事処を定期的に利用する理由は、薄味でおいしい（出汁をしっかり取る）、安い（1食610円、食材の値上がりにより2回値上げを余儀なくされた）はもちろん、孤食を防げるという点にある。みな同じメニューのものを、一つのテーブルで食べる行為は、家庭そのものである。外食であるのに、まるで家族が食卓を囲んでいる雰囲気



コロナ禍のひまわり 食堂の風景



夕食配達準備

気を味わうことは、高齢者に限らず独居世帯の人にとってはかけがえのない居場所となっている。

### ③日本の伝統を大切にされた地域づくり

一汁三菜を基本とする和食へのこだわりだけでなく、資源を大切に日本の伝統も大切にしている。配食サービスで利用するお弁当箱は、風呂敷に包んで提供しており、使い捨て容器をなるべく使用しないようにしている。環境への配慮として、配食サービスでは電気自動車の利用、野菜の皮などは天日に干して佃煮などに、果物皮はジャムなどに再加工して食べている。また、堆肥としての活用なども行っている。

最近では、多世代交流にも環境配慮を試みた取り組みを行っており、エコクッキングと称した太陽熱を利用したピザ焼きを地元住民、近隣の大学生と協働で行っている。毎年始には、新春餅つき大会を開催し、ご当地雑煮の紹介をするなど、子どもからお年寄りまで料理に親しむ機会を増やしている。

ひまわり会はこれら3つの活動を中心に展開しているが、これまでの20年間で最大の実績は、高齢者が高齢者を支えるという生きがいがいづくりになっていることである。

ひまわり会の初代代表の入江は73歳で会を設立し、93歳になった今も厨房に立ち続けている。

また会で活動するボランティアの平均年齢は73歳、最高齢は99歳である。そして15年以上継続しているボランティアは18人である。

ボランティアに求められることは、「何でもできる」ではなく「できることをやる」である。野菜の下処理が得意な人、喫茶店経営をしていてコーヒーの焙煎が得意な人、洗いが好きな人、足が弱い人は座ってレジ打ちをする。またかつて配食サービスを利用していた人が車の運転ならできるとなれば、配食サービスのドライバーになってもらっている。このように個々人の得意なこと、できることを活用すること、活動できる時間帯だけ活動するといった柔軟な体制を取ることが、ボランティアの継続的な活動につながっている。

そして、ボランティアはひまわり会での活動があることで、「今日行く所がある。今日用事がある」ということになる。高齢ボランティアはつれあいを亡くした独居が多いが、ひまわりでは、社会活動に加わることで脳の活性化に役立ち、フレイル・介護予防につながり、結果的に高齢者が高齢者を支える地域のしくみが生まれているのである。

### 3.まとめと展望

20年の歩みは必ずしも順風満帆ではない時もあった。ボランティアの中には厨房に立つことができず、病気による長期休暇が必要となるなども出てきている。しかしこれまでずっと、「食を通した地域のつながり」を着実に続けてきたことで、商店主や地域住民とつながる人の輪もどんどん広がっている。私たちはこの先5年、10年と続けていくことができると確信している。

また、「食べることは生きること」は、高齢者だけの問題ではない。母子世帯や子育て世代、若い世代も孤食、栄養バランスに



コロナ前の食堂の風景



お日様のエネルギーを利用してゆで卵づくり



新春餅つき大会



厨房の朝の風景



欠けた食事などの問題を抱えている。これらの世代にとっても、ひまわり会があることで、ここに住み続けたいと思える空気のような存在として、今後も活動範囲を広げていきたい。

北欧で見た高齢者が高齢者の残った能力を活用しながら、最期まで住み慣れた地域で過ごせるコミュニティを、ここ明舞団地でも展開できるよう食を通して手助けしていきたい。



明舞祭でちらしずしの販売