

## 食でつながるコミュニティ

少子高齢化、家庭や地域社会の変化によって多くの人が老後の暮らしに不安を感じています。安心の暮らしには医療保険や介護保険の他に生活支援サービスと助け合える地域の間人関係が欠かせません。

暮らしに根ざした食事サービスの活動は、食材調達・調理・配膳・配達・会食会運営・栄養改善など広きにわたっています。子ども世代から元気高齢者まで、特別な資格や技術がなくても参加できる身近な地域福祉活動として、各地で取り組まれています。



### 食事サービスって何？

食事サービスは、住み慣れた地域で在宅生活を続けられるよう「食べること」を中心に支援を行う助け合い活動です。

「食」は命の源。安心とふれあいのある暮らしを支え、健やかな身体づくりや日々の変化の確認、地域での交流などに一役買っています。



会食サービス「一緒に食べましょう」

#### 会食サービス

集まって食事と会話を楽しむスタイル。自由に入出りできるコミュニティレストランやカフェの形式もあります。

楽しくおしゃべりしながら  
食もすすみます

家事の軽減や  
栄養バランスの改善に

#### 配食サービス

食事を利用者の自宅まで配達するサービス。訪問を通じた会話や安否の確認も重要な目的です。

#### その他

食生活改善、介護予防プログラム、料理教室など高齢者の在宅生活を応援する取り組みをしています。

#### Meals on Wheels

在宅高齢者への生活支援活動は、地域住民をはじめとする地域コミュニティの中ですすめられてきました。食と地域共同の文化的な縁は深く、海外で「ミールズオンホイールズ」といえばボランティアが連想されています。

1985年、オーストラリアの配食サービス団体Meals on Wheels SAを招いて開かれた日豪シンポジウムをきっかけに全国老人給食協会は設立されました。



## 食事で介護予防

一人暮らしや高齢者のみの世帯では、同じ食材や好きなものに偏りがち。調理がおっくうになると簡単なものばかりになり栄養のバランスが崩れてしまいます。

低栄養が続くと体力も意欲も低下し要介護にすすみやすくなります。これを水際で防ぐのが食事サービス。バランスのとれた食生活はすこやかに暮らすための基本です。

地域の食事サービス活動は、参加することによる介護予防効果も注目されています。



## 全国各地で活動しています



コミュニティ喫茶「安心して過ごせる居場所」  
NPO 法人フェリスモンテ（大阪市）



配食サービス「お変わりないですか？」  
認定 NPO 法人じゃんけんぽん（群馬県高崎市）



料理教室「自分で作る料理は格別です」  
NPO 法人支え合う会みのり（東京都稲城市）