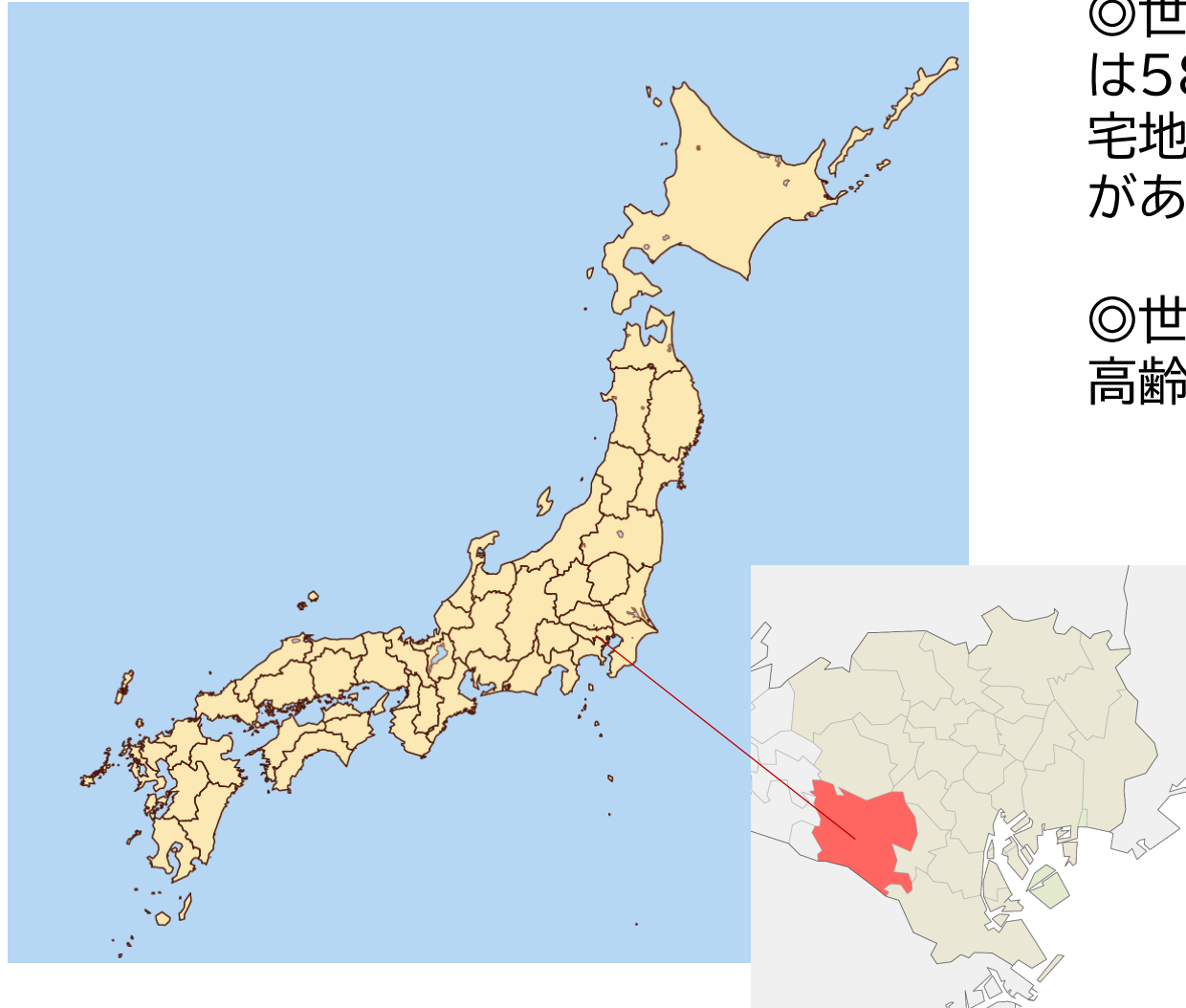


# 地域を支えるボランティアによる食事サービス 東京世田谷 ふきのとうの活動紹介



老人給食協力会ふきのとう

# ●東京都世田谷区について



◎世田谷区は東京都の南西部に位置し、区の面積は58.05km<sup>2</sup>、人口は90万人。面積の9割以上が住宅地。ふきのとうがある上用賀周辺は多くの公園があり、野菜などの生産農地が残る閑静な住宅地。

◎世田谷区は東京23区の中で最も人口が多いが高齢化率(65歳以上の人口割合)は20%と低め。





# ●ふきのとうのはじまりは、子ども会に関わるお母さんの気付き

～1970年代の東京世田谷～

子育て中のお母さんたちが参加した子ども会「桜丘冒険遊び場」での経験や人脈が、後の「ふきのとう」を作るきっかけになります。桜丘区民センターの建設計画に対し「遊び場を残してほしい」と陳情書の署名集めで近所を訪ね歩いてみると、今まで子育てで忙しくて気付かなかった様々な孤独を抱える人たちと出会います。一人暮らしの高齢者、家族と同居でも生活のすれ違いや、介護が大変で世間から孤立してしまう主婦、障害があり引きこもりがちな人、そうした人たちを、地域はひとつの家族のように困った時はお互いさまの精神で支えたい！家庭での経験「食」を活かして自他ともに向上するグループを作ろうと、1983年「老人給食協会ふきのとう」を設立。ボランティア11名と高齢者13名での会食会が始まりました。



# 社会保障の補完性原理





## 活動内容



「地域はひとつの家族」を理念に食を中心に高齢者の在宅生活を支える活動を行っています。

- ①会食会(1983年～)
- ②配食サービス(1986年～)
- ③男性料理教室(1998年～)
- ④コミュニティカフェ(2011年～)

## ②配食サービス

活動拠点

食事サービスサポートセンター  
だんらん+ふきのとう本部



食事づくりや買い物が困難な方に、栄養バランスのとれた手作りのお弁当をお届けしながら、見守りも兼ねたサービスです

# ●●●ふきのとうが作る食事

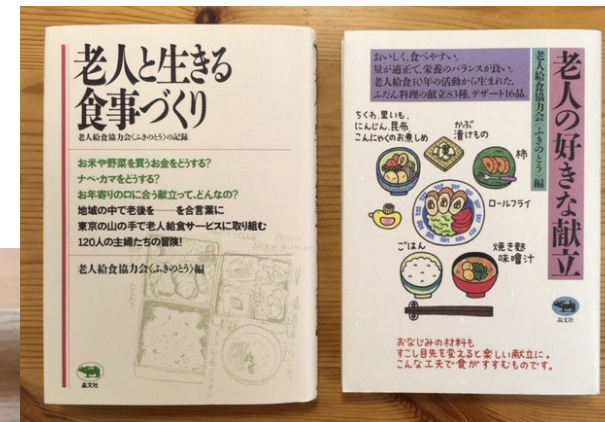
旬の食材や行事食を大切に、  
出汁を真面目にとる家庭料理。  
肉魚はバランス良く交互に、  
野菜を豊富に使用しています。

栄養士が組んだ毎日違う献立



1食の栄養成分の目安

- ・エネルギー…550kcal
- ・タンパク質…20g
- ・塩分…3g
- ・脂質…10g



こちらはお弁当

※刻み食やお粥などの個別対応もしています



カロリー、塩分、タンパク質など栄養士が考えた栄養バランスのとれた家庭的なメニューです







1日平均約100食を老若男女のボランティアで作っています





写真左:厨房に居る職員

写真右:80代のベテランボランティア



# 配達ボランティアは 利用者さんの声を受け止める 大切な窓口です



平日(月)～(金)の夕食を  
・自転車  
・でんき自動車  
・軽自動車  
を使って配達しています



「お変わりありませんか」  
利用者さんにお声がけしながら  
手渡しでお届けします



ケアマネジャーや家族と連携し、  
異変があったときはすぐに連  
絡する体制ができています



# ●●●利用者について

**対象者**…病気療養、介護、障害など食事作りが何らかの理由でお困りの方なら、年齢に関係なく利用できます

**利用者像**…比較的元気な方もいれば、食事介助が必要な方、認知症や若くても精神疾患のある方、子育てシングル家庭など様々です

**利用者数**…117名(女性88名+男性31名)、介護保険認定者が半数以上

**平均年齢**…84歳(10代~105歳)

**利用頻度**…週1回~週5回など様々



# ●●●ボランティアについて

・ボランティア40名(女27名+男13名)+職員2名(厨房1名+事務1名)

➡調理31名(女23名+男8名)、配達14名(女9名+男5名)

・平均年齢…69.3歳(30代～80代まで元気に活躍)

・継続年数…平均15年(最高40年!親子2世代もいます)

・参加頻度…月2回～週5回来る人など、さまざま

★老若男女、障害がある人、誰でも参加できます!



# ボランティアの声



趣味以外で社会とのつながりを持ちたいと思って始めたのがボランティアでした。始めてみると、地域や年代を超えた仲間ができて、日々楽しく活動しています。

自宅中心、家庭とはまた別の時間や場所で、最初は気分転換のつもりで始めました。家では普段作らない献立も、皆さんと料理のヒントを出し合いながら調理します。また、ふきのとうではボランティアの皆さんと一緒に食事をします。おしゃべりしたり、皆さんの知識を吸収できる楽しい時間です。



友達に誘われたのがきっかけで、週1回お弁当の配達をしています。子育てをしながらでも、自分のペースで続けられるところが私には合っています。



# 配食サービスが育む地域のつながり

配食サービスを10年以上利用されている方が、現在12名いらっしゃいます。

- ・18年間、不定期でご利用のIさん、90歳男性
- ・17年間、(月)～(金)ご利用のIさん、94歳女性
- ・16年間、(月)～(金)ご利用のOさん、92歳男性
- ・15年間、(月)～(金)ご利用のYさん、95歳男性
- ・14年間、好きな献立を選んで利用されているHさん、88歳女性
- ・13年間、(月)～(金)ご利用のKさん、105歳女性…etc.

こうなると利用者もボランティアも、お互いに長い付き合いになります。

1回1回お会いする時間は短いのですが、その積み重なりが目に見えない関係性を築き  
お互いに生活の変化(家族が増えたり減ったり)、体調の変化(闘病、入退院、認知症の発症)を経て、  
それでも**毎日食べていく中で間接的に育まれていく「地域のつながり」**。

その「つながり」の輪が広がっていくことが、地域に密着した住民参加型の活動の醍醐味だと言えます。  
このような取り組みが**次世代に引き継がれるように、いかに活動を存続させるかが、今後の課題**です！





# ★ ボランティア＝地域住民が参加する 「食事サービス」の意義

- 栄養面でバランスのとれた「食」の提供は受け手、担い手ともに食生活の改善や低栄養予防など健康につながり、間接的な食育となっている
- 「食」を通じて地域の誰かしらと会える安心感
- 参加することが介護予防や生きがいにつながる

「食」を通じて子どもから高齢者まで、それぞれができることで支え・支え合い続けられる活動

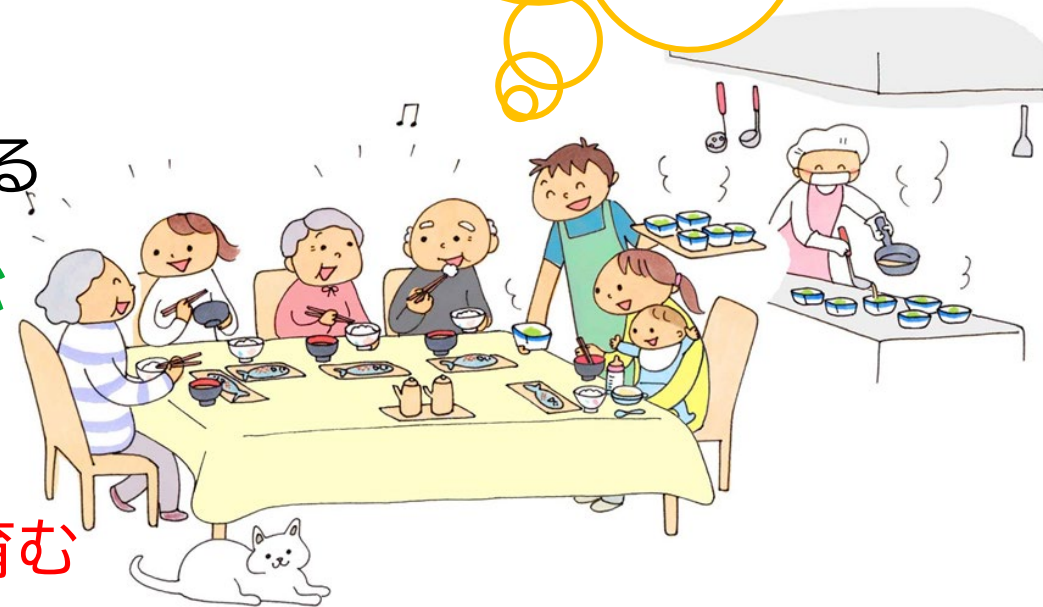
||

「参加型福祉」→多世代が循環する地域、文化を育む

調理・配膳

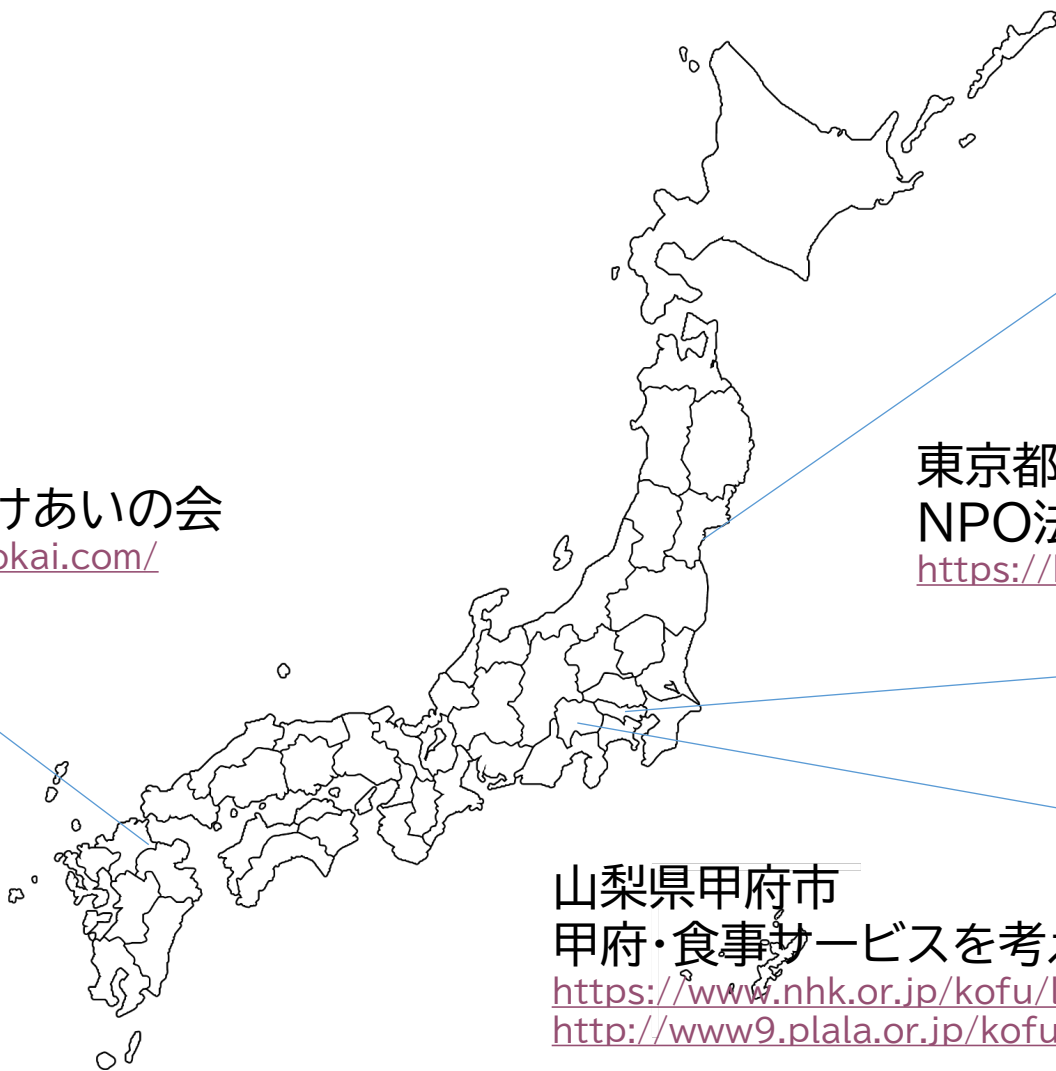
共に食べる

技術を伝える



# 「ふきのとう」の仲間

似た理念をもつ団体と情報共有しています



宮城県仙台市  
認定NPO法人あかねグループ  
<https://npo-akane-group.jimdofree.com/>

熊本県玉名市  
NPO法人地域たすけあいの会  
<https://chiikitasukeainokai.com/>

東京都稲城市  
NPO法人ささえあう会みのり  
<https://blog.canpan.info/sasaeaukai/>



山梨県甲府市  
甲府・食事サービスを考える会  
<https://www.nhk.or.jp/kofu/lreport/article/001/22/>  
<http://www9.plala.or.jp/kofu-shokujisabi/>

