



特定非営利活動法人  
 「支え合う会みのり」  
 「東京都稲城市」

# 地域に住む高齢者を対象とした 食事会の開催や配食サービスを実施

「支え合う会 みのり」は、地域に住む高齢者が尊厳を保ち、いつまでも在宅で暮らし続けられるように、「食」を通して生活を支援しているNPO法人である。東京都稲城市全域を活動範囲として、昭和58年に同団体の前身である「稲城の老後を支える会」が発足。平成12年に特定非営利活動法人の認証を取得し、団体名称を「支え合う会 みのり」（以下、「みのり」と改めた。

現在、事務局のある建物を利用したミニデイサービス「たまりば」の運営や、地域の公共施設での会食サービス、手づくり弁当の配食サービスなどを実施している。また、稲城市からの委託事業として「高齢者食生活改善事業」「高齢者生きがい活動支援通所事業・かがやき倶楽部みのり」を実施している。

## ■ 会食サービスと配食サービスへの取り組み

「みのり」に登録している会員数は、現在約550名（利用会員410名、ボランティア会員140名）である。

昭和59年から開始した昼食交流会は、市内8か所の公共施設（福祉センターや集会所、小学校など）を使用し、毎月延べ10回、各会場まで歩いて来ることができる70歳以上の会員を対象として行われている。

季節感や栄養バランスなどを考えて、調理担当のボランティアが用意した昼食を出席者全員で囲む。食事の後は専門ボランティアの指導による体操、ハーモニカの演奏や合唱、カルタ

取りなどのレクリエーションも行われる。

「みのり」では、会食サービス開始から5年後の平成元年に、配食サービスをスタートさせた。現在、高齢者のみの世帯や独居世帯、病後・産後など食事づくりが困難な家庭を対象に、月曜日から金曜日までの週5回、心のこもった夕食を届けている。

料金は1食につき600円。味付けは薄味で、油ものが少なく、野菜の多いメニューが中心となっている。利用者一人ひとりの嗜好やアレルギーの有無などにもきめ細かく対応しながら、バランスの取れた良質な食事を提供している。

また、「みのり」が実施する、麻雀や手芸、朗読などが行われるミニデイサービス「たまりば」では、参加者が会食会と同じ弁当を食べる場合と、簡単な台所でボランティアが調理した食事をとる場合の2通りがある。

## ■ 「食」を通した福祉活動の意義と成果

「みのり」の活動を支えているのは、子育てが一段落した主婦を中心に、30歳代から80歳代まで幅広い年代のボランティア・スタッフである。ローテーションによって担当が決められている配食の調理スタッフ（1日あたり

4名）や配達スタッフ（1日あたり4名）をはじめ、会食会の会場づくりや受付、参加者との話し相手といった活動に積極的にかかわっている。

調理や配達のボランティアもまた、会食会の利用者として参加することもあり、ボランティア会員と利用会員との間に境界がないことが特徴である。利用会員もボランティア会員も、一律、年1口2000円の会費を払ってこの取り組みに参加している。

「みのり」の活動拠点である稲城市では、高齢者の半数以上が高齢者のみの世帯となっており、公営団地などで地域から孤立している人も少なくない。そのため、特に、配食サービスにおいては単に食事を届けるだけでなく、在宅者への手渡しを原則とすることで、地域の住民による「安否の確認」の役割も担っている。

一人ひとりのボランティアたちは、元気なうちに社会に役立ちたいと考えている。「配達してくれる人はみんな親切」「人としゃべる機会が少ないので、玄関口で一言二言、言葉を交わせることが、一人暮らしの身にはありがたい」といった利用者からの声に、ボランティアの側も励まされながら、互いに「顔」の見える関係づくりをベースとした支え合いの精神に活動の意義を見出している。

年に一度、各地域で活動しているボランティアと利用会員とが一堂に会す「みのりパーティ」は、多くの参加者によって、たいへんな盛り上がりを見せるという。

## ■ 今後の課題と展望について

現在は民間のビルを改装した厨房を借りている「みのり」にとって、今後は厨房のある独自の拠点を確保することが重要となっており、そのためには、中間支援組織（市民協など）からの情報提供や仲介などの支援が不可欠と考えている。

設立から25周年という節目を迎えたいま、「みのり」では、そうした課題と向き合いながら、住み慣れた地域で、安心して住み続けていきたいと望んでいる高齢者の願いを自分たちのこととしてとらえ、「自分たちが利用したい」と思えるような食事中心の支援活動を続けていくことをめざしている。

「120歳になっても参加できる場があり、そこでみんなと食卓を囲む」が、「みのり」の合言葉である。

全国各地で展開されている食事サービスには、食事そのものの栄養バランスを十分に考慮しながら、「配食型」や「会食型」といったスタイルを問わず、心のこもった食事を届けたり、食事を通じて人びとが集うなど、「楽しみや付加価値」も提供するボランティア活動として、さまざまな工夫や広がりが見られます。今月号の特集では、ボランティア・市民活動として行われている食事サービスの事例紹介とともに、そうした活動の意義や課題、今後のあり方などについて考察します。

# 特集



毎回、心のこもった食事を届ける配食サービス



### 食事サービスへのかかわりによって 地域の問題に関心をもち人が 増えています。

なかむらくみこ  
中村久美子さん(左)  
特定非営利活動法人「支え合う会 みのり」 理事長  
いしだあつこ  
石田惇子さん(右)  
特定非営利活動法人「支え合う会 みのり」 理事

私たち「支え合う会 みのり」は、「食」を通した支え合いのしくみづくりをめざして25年目を迎えました。会食会からスタートして、平成元年からは東京都福祉振興事業の助成により配食サービスを開始しました。

かつては「配食サービスは自立を妨げる」といった意見もありましたが、配食サービスを利用している方の中には、定期健康診断で検査数

値がよくなっている方もいます。毎日食事が届くという安心感と、一日1食でも栄養バランスのとれた食事を提供することこそが、その人の人生を支え、介護予防につながっていくと信じています。

稲城市で住民参加型の配食サービスを実施しているのは、私たちの団体だけです。利用者の立場に立ったサービスの提供をモットーとして、その内容も画一的なものではなく、ぬくもりのある家庭的雰囲気をもたらすものでありたいと思っています。

私たちの活動を支えてくれるボランティア・スタッフも、地域にかかわることによって、互いの信頼関係が生まれ、利用者が何を望んでいるのか、何を提供すればよいかわかってきます。食事サービスを通して地域の問題に関心をもち人が増え、私たちが地域社会づくりに寄与していることを実感しています。

# 配食サービスや喫茶サロンの運営で 地域コミュニティの醸成をめざす取り組み

特定非営利活動法人「フェリスモンテ」

【大阪府大阪市】

んからお年寄りまで、だれもが気軽に立ち寄り過ごせる、「みんなのお茶の間」というコンセプトのもとで、月曜日から土曜日までの週6日に日替わりの昼食(飲物付き、600円)やコーヒー・ジュースなど(200円)を提供するサービスへと発展させている。

毎日、地域の高齢者や主婦を中心に10～30名ほどの人が来店し、営業時間は11:30～13:30としているものの、来店者同士の話が尽きないことから、閉店時間をオーバーすることもしばしばある。利用者からは「ここに来ることを楽しみにしています」という声が多く聞かれる。一人だどうしても簡単に済ませてしまいがちな食事を、みんなで共にすることによって美味しく感じたり、にぎやかな食卓を囲むことの楽しみを見出す場としての効果をあげている。

## ■活動がもたらす成果と今後について

喫茶サロン「花しょうぶ」の運営は、大学生ボランティア4～5名や同じ地域内で生活している主婦たちによって支えられている。

学生たちからは、「花しょうぶ」の運営を通して、「大学の中と異なって、さまざまな世代の人と出会うことがうれしい」「人とのコミュニケーションを学ぶことができる」といった声もあがっている。

フェリスモンテの事務局のある旭区は、古くから住民同士の互いの「顔」が見えるコミュニティが形成されていた地域ではあったが、元々の居住者と大学生など若者が、この喫茶プロジェクトを通じて出会い、新たな地域のネットワークができつつある。「花しょうぶ」の開設をきっかけに、つながりができた大学生や地域の人びとを巻き込むことで、活動の支え手となるボランティアの数を増やし、サービス内容の充実とともに、新たな拠点づくりをめざしていくことが、フェリスモンテの今後の目標となっている。

当面の課題は、営業時間である。以前は小・中学生も顔を出していたが、現在の営業時間ではかかわりにくいため、今後、それ以外の時間帯に親子で参加できるようなイベントを実施しながら、食事を通じてさまざまな人びとが集える世代間交流の場をめざしていく方針である。



地域に開かれた喫茶サロン「花しょうぶ」は、気軽に寄れるみんなのお茶の間として、あらゆる世代が交流する場となっている



マンションの部屋を改装した「花しょうぶ」のテラス

<http://www.otasha.ecweb.jp/>

大阪市の北東に位置する旭区千林<sup>せんばやし</sup>地域を中心に活動しているNPO法人フェリスモンテ(以下、「フェリスモンテ」)は、主に高齢者を対象に、訪問介護、配食サービス、居宅介護支援、通所介護、サロン活動、講座やサークル活動を実施している団体である。

活動のきっかけは、同団体の理事長・山王丸由紀子<sup>さんのつまるゆきこ</sup>さんが、自宅で親を介護した時の大変さから、地域で仲間が助け合いながら暮らし、高齢者もいきいきと地域で暮らせるような仕組みをつくりたいと考えたことにある。平成11年2月に設立し、同年9月に大阪府より特定非営利活動法人の認証を受けた。

## ■「食」を通じたコミュニティ活動

フェリスモンテでは、設立当初から実施しているヘルパー派遣事業のうち、特に食事の重要性に着目し、平成14年5月に「おたっしや食堂」を開設した。

この取り組みは、住宅地の中で住民が気軽に集って食事をできる場所が少なかったことから、食事を通じた地域住民のたまり場やふれあいの場づくりを目的としたサロン型の食事サービスを行いたい、との思いをもって始められたものである。その後、同年12月より大阪市の生活支援型食事サービス事業の委託を受けた配食サービスへと移行し、現在に至っている。サービスを始めた当初の理念を忘れないために、「おたっしや食堂」の名前はそのまま使用し、定期的にイベント型の会食会も実施している。

配食は、市内旭区と生野区の2地区で行っており、昼食と夕食を提供している。旭区では週10回、1回につき70～80食、利用者数は約150名。生野区では週12回、1回40～50食、利用者は約80名。いずれも65歳以上で調理困難な人たちが主な対象である。

配食サービス「おたっしや食堂」には、定年後の男性や子育てを終えた主婦たち13名ほどが、自転車で手づくり弁当を届けるボランティアとしてかかわっており、なかには80歳を超えた高齢者もいる。多様な立場から参加しているボランティアは、「配食サービスを通じたコミュニティづくり」という共通の目的のもとに集い、皆で協力し合いながら一つのことを成し遂げていくことに、やりがいを見出している。

## ■さまざまな世代がかかわる活動のしくみ

フェリスモンテでは、「おたっしや食堂」開設当初の「地域の人びとが集って共に食事をとるたまり場づくり」という想いを継承した交流サロンとして、平成19年10月に喫茶プロジェクト「花しょうぶ」を立ち上げた。

スタート後しばらくは、毎週月曜日と土曜日の10:00～16:00に喫茶・軽食を提供してきたが、本年11月より運営体制の見直しを行い、「赤ちゃ

# ボランティア・市民活動としての食事サービスの意味を考える

## 私たち自身が地域のなかで支えられていること、応援されていることを実感しています。

山王丸由紀子<sup>さんのつまるゆきこ</sup>さん(左)

特定非営利活動法人フェリスモンテ 理事長

隅田耕史<sup>すみだこうし</sup>さん(右)

特定非営利活動法人フェリスモンテ 事務局長

団体設立以来、私たちの活動はずっと試行錯誤を続けてきました。配食サービス「おたっしや食堂」や喫茶サロン「花しょうぶ」の運営も、まだまだ発展途上です。

「花しょうぶ」の開店準備中に、「なにができるのだろう?」と、最初は遠目から見ていた地域の人が、日を追うごとに徐々に近づいてきて、会話を交わすようになり、やがてはコーヒーの焙煎方法についてアドバ

イスをしてくれたり、高価な器具まで貸してくれるようになったことが強く印象に残っています。私たち自身が地域のなかで支えられていること、応援されていることを実感できた、うれしいエピソードです。

今後も、配食サービスで栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、喫茶サロンでは地域の人びとが食事を共にすることで、「美味しく、楽しい」心のふれあいづくりを支援していきたいと思っています。

最近では、「食の安全」がテレビや新聞等で取り沙汰されており、私たちにとっても対岸の火事ではないことから、食事の調理にあたっては、地元の信頼できる店から材料を調達するなど、特に配慮するよう努めています。

さらに、近い将来には、自家製野菜を育て、安全な食材として役立つための「おたっしや農園」の構想ももっています。

## ボランティア・市民活動としての 食事サービスの意義

現在、食事サービスの活動には、地域住民を主体とする多くのボランティアが、食事の調理や配達などさまざまな形がかかわっています。今回は、ボランティア・市民活動として行われる食事サービスの変遷とその意義や現状、運営面での留意点などについて、ルーテル学院大学の和田敏明教授にうかがいました。



和田敏明さん  
ルーテル学院大学 社会福祉学科 教授

### ■ 食事サービスの変遷と現状

1960年代から70年代の高度経済成長期に、大規模な都市部への人口流入が起こります。核家族化が進み、家族の福祉機能が縮小し、高齢者のみの世帯や一人暮らし高齢者世帯では毎日きちんとした食事をとることが困難な状況が生まれてきました。そうしたなか、近隣同士でのおかずの「おすそ分け」のような形で助け合いが行われるようになり、これを原型とした組織的な活動として食事サービスが取り組まれるようになってきました。

全国の民生委員が中心となって1968年に行われた「全国一斉在宅寝たきり老人実態調査」などでは、介護が必要な高齢者が地域に多いことがわかり、その対応策として「友愛訪問」や「家事援助」といったボランティア活動が取り組まれるようになりましたが、これが食事サービスと一体となって広がってきました。

食事サービスには、保健・衛生分野の食生活改善団体も食事づくりの経験を生かして参加するようになり、そうした団体のもつ食べ物の栄養バランスや衛生面でのノウハウが生かされるようになってきました。また、保健所との連携も良くなり食事サービス活動の衛生管理が整備されました。

スタート当初の食事サービスは、月1回といった緩やかな頻度で行われていましたが、「食事は毎日とるもの」であり、「人が生きていくうえで当然必要なもの」であることから、在宅福祉サービスの視点から考えると、「毎日の配食活動が大切である」という考え方が生まれてきました。そのさきがけとして、福岡県・春日市社協の栄養面にもきちんと配慮した食事を1日に昼食・夕食の2回、365日(年中無休)届ける取り組みが始められました。

ボランティアベースの活動では、月何日かの活動頻度で利用料も無料のサービスが多かったのですが、次第に週単位で1、2回行われるようになり、負担できる範囲で利用料などが徴収されるようになりました。現在は回数にはこだわらず、「人がそこに集ってきて友達ができる、おしゃべりをする」「食事をするために外出をする」といった「楽しみや付加価値」を大事にした、ボランティアな活動として各地で行われています。

ボランティア活動とは別に、週4日以上食事サービスをする場合、それを「毎日型(生活援助型)食事サービス」と呼び、社会福祉協議会や社会福祉法人などの事業所が事業として取り組むようになりました。この場合でも、配食場面などにボランティアが参加し、利用者との交流を行っている例は少なくありません。

### ■ ボランティア・市民活動としての意義とは

食事サービスには、大別して「配食型」と「会食型」とがあります。実際には、今回取り上げている事例にもあるように、両者をうまく組み合わせながら活動している所が多いようです。

配食を基本としながら、定期的に利用者や関係者が集って会食会を行ったり、近所の利用者が何人かで集まって配食される食事と一緒に食べることもあります。一方で、会食会を基本的な活動としながら、会食に出て来られない人のために配食を行うパターンもあるなど、さまざまな工夫がなされています。

配食型の食事サービスにおいて重要なことは、栄養バランスが配慮された食事を届けることですが、同時に、食事を届

ける時の受け手とのコミュニケーションも大事な要素であると考えられます。食事を届けるためにボランティアが出掛けて行って声掛けをし、顔を見ることで、利用者の体調や生活の様子を的確にキャッチできる点に、地域の顔の見える住民どうしの活動の意義があると思っています。

また、料理をつくる人も、時には配食スタッフとして活動することによって、利用者の反応や要望を直接聞くことも必要ではないかと思えます。

会食型の食事サービスでは、今回の特集事例で紹介されているような、町の中の拠点で食事や飲み物などを提供する形態が徐々に広がりつつあるようです。例えば、閉店してしまった店舗を借りて、ボランティアが運営することで、地域の人が集りやすくなるなど、「地域のお茶の間」という表現のとおり、そこで食事がとれて、おしゃべりができれば、地域のつながりをつくる上で重要な役割を果たします。

こうしたタイプのなかには、特別養護老人ホームなどの福祉施設に設置されている軽食・喫茶コーナーもあり、その運営をすべてボランティアに任せているところもあります。このような喫茶のなかには、施設の利用者や職員をはじめ、地域の住民も立ち寄ることができ、地域に開かれ交流が生まれているところもあります。

また、子どもたちも参加して正月におせち料理をつくるなど、季節ごとのイベントにさまざまな年齢の人が集い、食事を共にすることを核とした交流活動も見られます。

地域の人が、いっしょに食事をしながら新たな友達をつくったり、ちょっとした相談事を気楽にできるようになることで、孤立や介護といった地域の抱えるさまざまな課題の解決につなげるきっかけとなることもあります。昔から「同じ釜の飯を喰う」という言葉があるとおりに、食べることを共にすることは、人と人のつながりづくりにおいて、非常に有効な手段といえます。

### ■ 食事サービスの運営における留意点

食事サービスの運営にあたっては、保健・衛生面への十分な配慮が必要なこと、できれば食生活に詳しい専門家に加わってもらい、保健所にも相談をしながら、活動に参加するスタッフが安心して取り組むことのできる体制づくりが必要です。

提供する側で考えているメニューが、受ける側にとって好ましいものとなっているかといった検証も大事です。このことについては、活動を展開していくうえでノウハウとして蓄積されていくものであると思っています。そのためには、つくる人と食べる人の交流の機会を、いろいろな形でもつことも大事です。互いに話をすることによって、サービスの受け手の反応も確認でき、活動者の喜びもそこで得られるからです。利用者よりも高齢の人が配食ボランティアとしてかかわっていたり、配食サービスを受けている人が食材の提供者となっている場合もあるなど、双方向性を伴った食事サービスであってほしいと思っています。

また、食事サービスの食事をつくるボランティアの確保が難しい地域においては、民宿や旅館といった、食事をつくることに慣れている人たちがかわるケースもあります。地域によっては調理や拠点までの運送を専門業者に依頼し、その後の配食をボランティアが担うなど、地域資源の有効利用の観点からも有益な取り組みが行われています。

### ■ 食事サービスの今後への期待

今回の特集事例の2件は、栄養バランスが配慮された食事を提供するだけでなく、みんなでいっしょに楽しみながら食事をすることを追求したボランティア・市民活動です。食事サービスには、毎日規則正しく食べられる食事サービスと、楽しい場を提供する食事サービスとの2つの場があつてほしいと考えています。

食事サービスの運営には、保健・衛生面における配慮や、献立などへの配慮、さらには活動を継続するためのボランティアの確保など、かなりのパワーが必要となりますが、こうした活動ニーズに取り組む団体が地域内で、数多くできてくることに期待します。

## 特集

### ボランティア・市民活動としての 食事サービスの意味を考える