

キーワード: **高齢者** **孤立防止** **地域づくり** 活動地域: 高知県

テーマ: 高齢者や障害児・者などが地域で普通の暮らしをすることを
支援する事業

団体名: **特定非営利活動法人食と健康を学ぶ会**

事業名: リハビリキッチンで地域を元気にするモデル事業

助成金額: 5,236 千円 事業年度: 平成 25 年度

団体概要

住所: 〒780-0976
高知県高知市みづき 1703 番地

連絡先: 088-873-6477

HP: <http://shokutokenko.or.jp/>

事業背景

助成事業を行った高知県本山町の高齢率は40%を超えており、地域の支え合いのためのボランティアを新たに発掘することは困難な状態にあります。このため、住民同士のつながりを活用した支え合いの仕組みづくりに取り組みました。

事業概要

支え合いの仕組みづくりのために活用した「リハビリキッチン」とは、管理栄養士や保健師等の専門職による指導の下、健康チェック、調理、食事という流れで健康知識を学ぶものです。しかし、助成事業では、単に健康知識を普及させることだけでなく、参加者それぞれが、会場の準備や調理、配膳などに役割を見出してもらうことで、高齢者の孤立を防ぐとともに、健康づくりや介護予防を行うという「食事をとるまでのプロセス」に重点を置きました。

行政や社会福祉協議会等と連携したことにより、既存の集まり(町内12か所)において開催できるように円滑に導入でき、既存活動とリハビリキッチンを効果的に連携させました。

住民を対象とし、地域のリーダーの人材育成のための講習会も開催し、自主的な支え合いの人材育成にも取り組みました。



講習会の様子

ここに注目!

参加者が自らの得意分野や身体の状態にあわせて、全員で支え合うという点がポイントです。

助成期間終了後は、本山町の介護予防事業の中でリハビリキッチンのリーダー研修等を継続しており、現在は住民の自主活動は14か所で行われています。

リーダー研修会に地元高校生や周辺の行政担当者が参加したり、リハビリキッチンの場に小学生が参加する等、世代間・地域を超えて活動が普及しています。本山町以外でも、この事業をモデルとした住民によるリハビリキッチンが始動しました。



リハビリキッチンの様子

キーワード: **高齢者** **孤立防止** **共生** **居場所** 活動地域: 愛媛県
テーマ: 高齢者や障害児・者などが地域で普通の暮らしをすることを支援する事業

団体名: **縁側プロジェクト**

事業名: 高齢者の潜在能力を地域に活かす事業

助成金額: 2,965 千円 事業年度: 平成 26 年度

団体概要

住所: 〒791-8044
愛媛県松山市西垣生町 1704-2
連絡先: 089-924-2226 (宅老所「あんき」内)

事業背景

歳を重ねるとともに外出する機会が減ってしまうことも多く、また、地域のつながりが希薄化していることから、孤立しがちな地域住民が増えています。

当団体は、平成 25 年度より地域住民や地域の誰もが利用できるコミュニティレストラン『おいでんか』をはじめました。その中で、地域で暮らす認知症の方や独居高齢者の方の利用が外出のきっかけになるなど、少しずつ手ごたえを感じ、『おいでんか』をより多くの人に利用してもらいたいと考えていました。

事業概要

助成事業では、多くの地域住民に『おいでんか』のことを知ってもらい、利用してもらえるようPRするとともに、新メニューの開発や多くの方々の受け入れが可能になるようにボランティアスタッフを募集し、勉強会などを行いました。

メニュー開発では、この地域に古くから伝わる食生活や食文化について高齢者にヒアリングし、「イワシのだんご汁」や「醤油めしの生姜あんかけ」などを『おいでんか』の新メニューに加えました。助成事業を通じて、多くの人に『おいでんか』を知ってもらうことができました。引きこもりがちな方であれば、近所の方が声を掛けあって『おいでんか』に一緒に行き利用します。近所にいてもなかなか顔

を合わせることがなかった人たちの“つながりをつくる”場となっています。

また、『おいでんか』の取り組みは地元新聞でも取りあげられ、見学者も多くありました。この取り組みを参考にした見学者により愛媛県内で 2 ヶ所のコミュニティレストランが新たに誕生しています。



コミュニティレストラン『おいでんか』の様子

ここに注目！

『おいでんか』を地域のコミュニティの場として活用することにより、誰もが気軽に集うことができ、地域住民の孤立を予防するために効果的な取り組みでした。

