

ふきのとうの日常と コロナ禍の今

老人給食協力会ふきのとう



ふきのとうの概要

- 30代の子育て中のお母さんたちが地域の問題に気づき、一人暮らしのお年寄りや子育て中の女性、介護を担っている家族など孤立しやすい人を少しでも助ける仕組みとして
1983年、ボランティアによる会食会を住民主体で立ち上げる。
- 以後、地域に必要なサービスを様々なボランティア活動として展開している。



活動内容

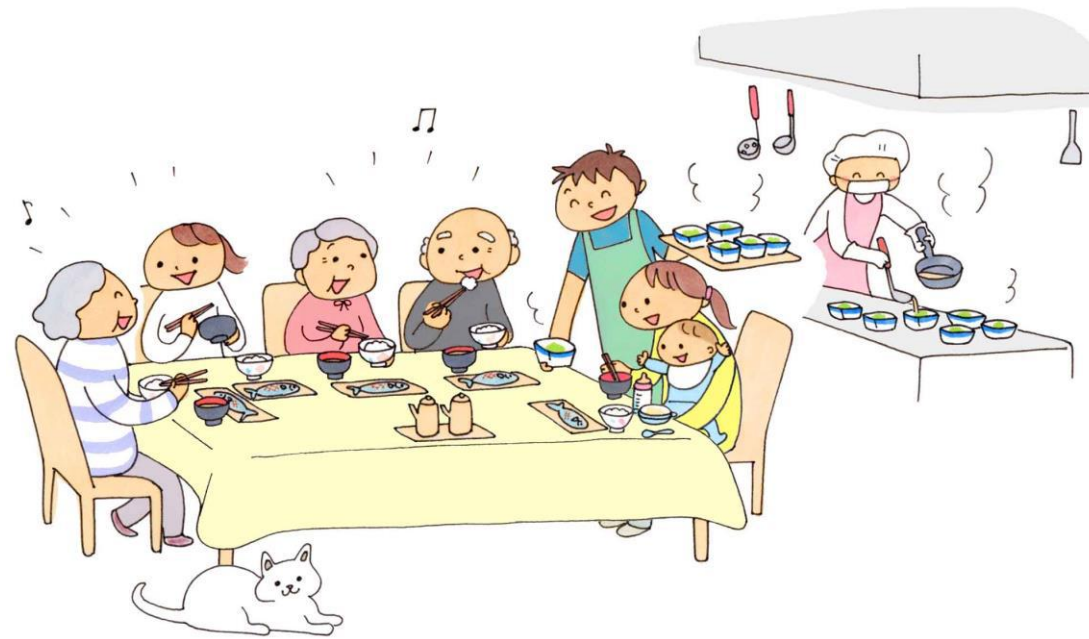
「地域はひとつの家族」を理念に、食を中心とした在宅生活を支えるボランティア活動を行っています。

- ①会食会(1983年～)
- ②配食サービス(1986年～)
- ③ホームヘルプ(1992年～)
- ④男性料理教室(1998年～)
- ⑤コミュニティカフェ(2011年～)

①会食会

活動拠点

- ・ 桜丘区民センター
- ・ 上祖師谷地区会館
- ・ 桜上水南地区会館



ひとりぐらしの高齢者に家庭的な料理を提供しながら地域と交流を図り介護予防につなげるサービス



桜丘支部の会食会の様子



デザートまで全て心を込めた手作り



成城支部の会食会の様子



美味しい食事の後には、脳トレ体操や
歌を歌ったりと、お楽しみの時間で
様々な交流があります♪



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



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120食を老若男女のボランティアで作っています





写真右：80代のベテランボランティアと、写真左：厨房に居る唯一のスタッフ

配達ボランティアは
利用者さんの声を受け止める
ふきのとうの大切な窓口です



- 自転車
 - でんき自動車
 - 軽自動車
- を使って配達しています



お弁当は、利用者さんにお声がけしながら手渡しで

地域にそっと寄り添いながら
見守っています



③ホームヘルプ



日常生活で困りごとのある方なら何方でも利用できる介護保険外の家事援助

④男性料理教室

活動拠点

- ・弦巻区民センター
「初級コース」
- ・食事サービスサポートセンター
だんらん
「スキルアップコース」
「プレミアムコース」



料理未経験や関心のある50歳以上の男性のための料理教室



ふきのとうのベテラン調理ボランティアが講師陣

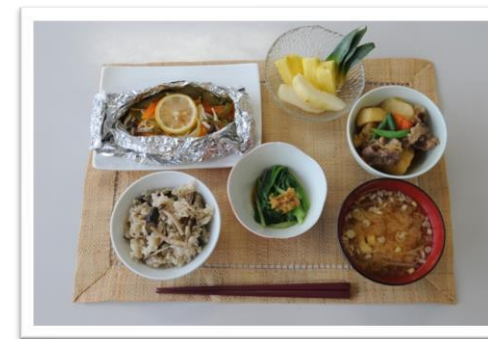
4月 鯖の味噌煮 野菜の煮物 吸い物 他



5月 シーフードカレー ミモザ風サラダ 他



6月 鮭のホイル焼き 梅ひじきご飯 肉じゃが 他



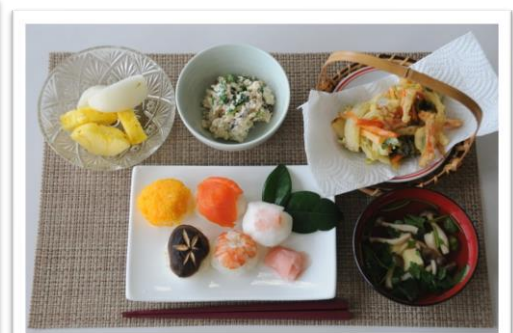
7月 あじフライ きんぴら 豚汁 酢の物 他



8月 八宝菜 餃子 杏仁豆腐 大根サラダ 他



9月 手まり寿司 精進揚げ 白和え 他



⑤コミュニティカフェ

活動拠点
ふきのとうデイホーム



毎週(水)にひらく誰でも立ち寄れる地域の居場所

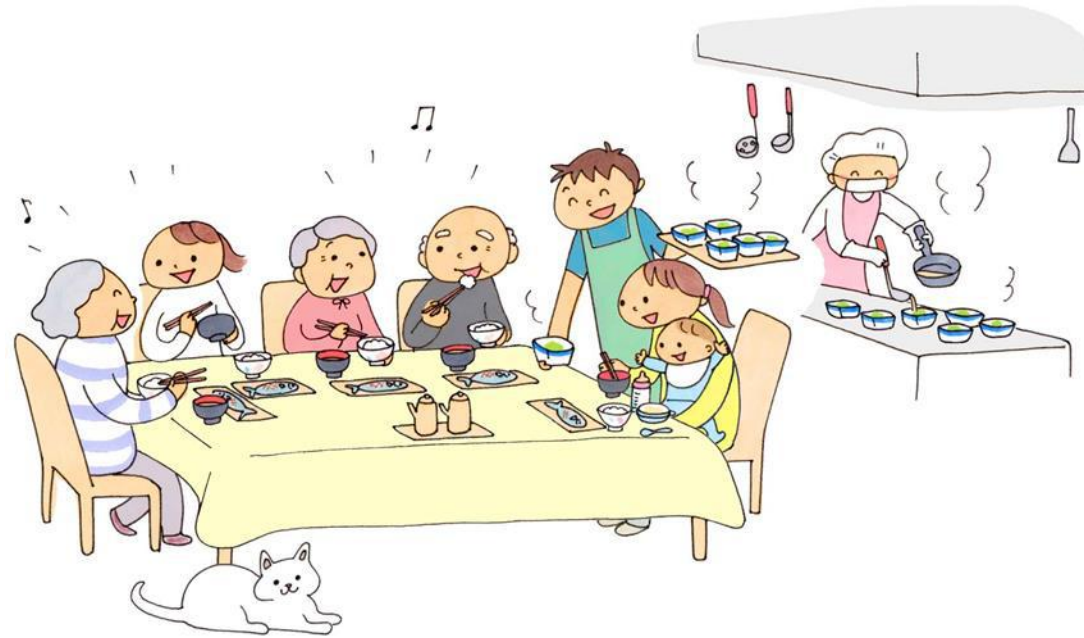


毎年ご近所の方たちと仕込む「手作り味噌」は美味！

ふきのとうkite-miteバザーは、年に1度のお楽しみ♪



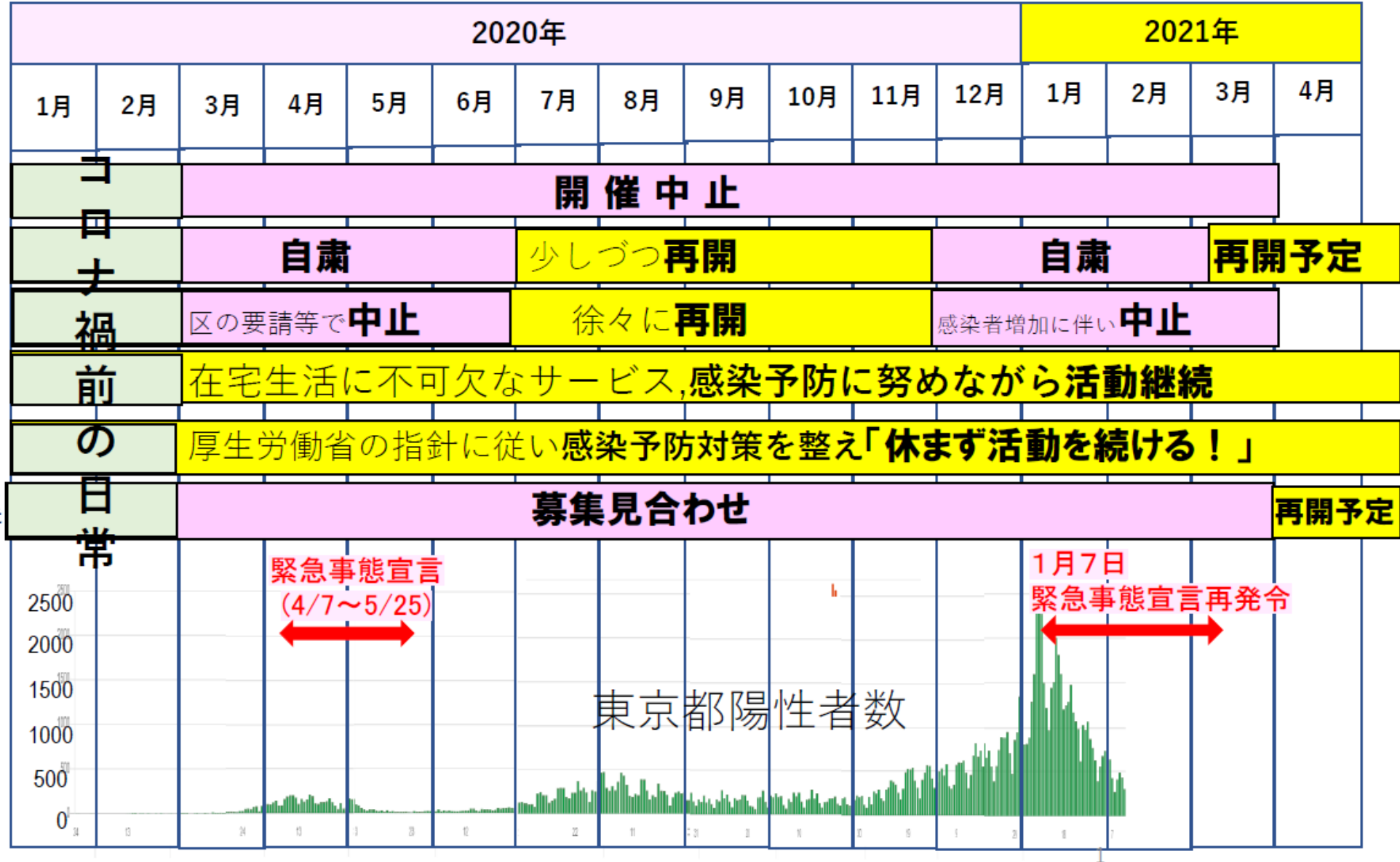
コミュニティによる高齢者食事サービスの特徴



- 低栄養予防と食生活の改善
- 安否の確認 – 必ず誰かが訪ねてくる、会える安心感
- 担い手自身の介護予防、社会貢献
- 助け合いができる循環型コミュニティの形成 = 「参加型福祉」

活動状況一覧

- 男性料理教室
- コミュニティカフェ
- 会食会
- ホームヘルプ
- 配食サービス
- 新規ボランティア募集



コロナ禍での状況① 2020年3月～6月

- 配食サービス…ボランティアコーディネーターとの話し合いの結果
食事は在宅生活を支える**ライフライン**であると考え
厚生労働省の指針に従い感染予防の対策を整え

「休まずに活動を続ける！」



- ホームヘルプ…同じく在宅生活に欠かせないサービスとして、感染予防に努めながら活動継続
- 会食会…3月～6月まで区の要請等により中止
休みの間、利用者さんへ電話や会誌をお送りしてコミュニケーションをとり続けました
- コミュニティカフェ…デイサービスに来所される高齢者の感染リスクを抑えるため、自粛
- 男性料理教室…今年度は全コース開催中止

コロナ禍での気づき①

配食サービスは、コロナの影響で新規利用の問い合わせが2月後半から殺到。
外食や買い物に対する不安や、通所サービスを控える方も増え、多くの方が在宅生活に。

結果、1日に作る食数はここ数年で最多になった4月～6月。

また、今まで配達時のお話を楽しみにされていた利用者さんが、対面拒否や玄関の外の箱でやり取りするなど、配達でもソーシャルディスタンスがありました。それでも、配達先で感謝のお手紙や手作りのマスクをいただくなどいつも以上に配食サービスのニーズを強く感じました。



コロナ禍での状況② 2020年7月以降

- 会食会…7月からようやくの再開するものの、食事は控え、お茶会やプログラムのみでの再会。会食会活動は公共施設を利用しているため、利用人数の定員が以前の半数に制限され寂しい再会となりましたが、会えるだけでも喜びと安心感があったようです。8月は夏休み、9月はお茶会、食事の再開は10月になりました。通常の活動も束の間12月には感染者数の増加に伴い再び自粛→中止。
- コミュニティカフェ…コミカフェランチは中止。7月から少しずつ再開するものの、場所が狭いためソーシャルディスタンスを守ると3人程しか参加できず、運営が難しい状況。12月～2月再び自粛。3月から再開、オンラインの試みを増やす予定。
- ★新規ボランティアの募集…通年ボランティア募集をしていたが、コロナを懸念して見合わせていたが、2021年春から募集再開予定。

コロナ禍での気づき②

配食、会食会の利用者さんは、このコロナ禍で外出を控えていたことが多少なりとも影響して、食欲不振、持病の悪化、足腰の筋力が弱りふらつきが多くなり骨折するなどが見られました。

所謂「フレイル」の悪循環。誰かと会う、出かけることが高齢者の生活にとっていかに大切かを実感。

コロナ禍でも生まれた新しい地域とのつながり

そんな中でも何らか地域との繋がりをと模索していたところ、社会福祉協議会さんからお声がけいただき、ご近所の就労支援施設とのご縁ができました。

—昨年ご近所にオープンした「さわやかは一とあーす世田谷」は障害のある方と一緒に運営する就労支援施設の手作りパン屋さん&カフェ。
皆さんが作った焼きたての美味しいパンを、2020年7月からコミュニティカフェ屋外で販売中。



コロナ感染予防の取組み

ボランティアを守るための行動指針の作成

ボランティア・スタッフが新型コロナウイルスにかからないようにするために、行動指針を作成。同居の家族などの濃厚接触者を定義づけ、毎月の会報誌でもお伝えしました。



桜上水支部
2020.10月の様子

会食会の参加者の皆さんにお願いしていること

- ◎熱を測ってから来所してください
- ◎マスクをしてきてください
- ◎食事前に手指の消毒をしましょう
- ◎食事中以外はマスク着用し大きな声は控えましょう
- ◎体調が悪い時はお休みしましょう

住み慣れた地域で暮らし続けるためにできること

いつでも地域の課題に寄り添い
Withコロナの中でも
みんなが安心して暮らすために
私達にできることを

ふきのとうは
地域の担い手(ボランティア)
とともに歩んでいきます



老若男女どなたでも参加できます

調理、配達ボランティア、募集中！



お問い合わせは、ふきのとうホームページへ <http://fukinotoh.mow.jp>