

エンパワーするNGO



特集：分室と「食べる」



ちいきにひろがれ ふくしのわ

# わいわい通信

**Vol.27**

2018.3

神戸YWCA 地域福祉部ニュースレター





## もくじ

活動紹介・ボランティア募集中！	4
特集 分室と「食べる」	5
グループ近況報告	13
被災者支援プロジェクトからの報告	20
ありがとうございました！	22



### 地域福祉部って ...

1995年の阪神・淡路大震災を契機に、神戸YWCAでは9つのボランティアグループが生まれました。神戸YWCA地域福祉部は、それらのグループの横の連携を深め、神戸YWCAの考える地域福祉～一人ひとりが存在そのものを大切にされる地域社会づくり～を実現するために活動しています。

各グループの活動について会員内で情報を共有し協力しあうだけでなく、神戸YWCAにつながるボランティア同士の交流、内外へのそれぞれの活動の情報の発信なども行なっていきます。

# グループ活動紹介

一緒に活動して下さる方を大募集しています !!!

グループ名	活動紹介・ひとこと	活動日時
<b>高齢者のサポート</b>		
わいわいランチ	一人暮らしの高齢者世帯に手づくりのお弁当をお届けしています。盛りつけや配達など得意なところで力を発揮してください。	月～金曜 9:30～13:30
わいわい亭	(食事会) 高齢者対象の会食サービス。食事の準備や話し相手をして、皆さんと過ごしてください。	第2・4水曜 11:00～13:30
	(歌の会) すてきなピアノ伴奏で童謡や唱歌、懐かしい曲を歌い心身ともにリフレッシュ! (3月で終了)	第3木曜 14:00～15:00
わいわいデイルーム	食べて語って歌って手を動かします。お話やゲーム、手芸など、楽しく活動しています。	毎週火曜 10:00～15:00
弓の木 歌の集い	灘区弓ノ木南市営住宅の高齢者による歌の集い。	第3火曜 14:00～16:00
<b>子どもと家族のサポート</b>		
わいわい科学クラブ	身近なテーマのおもしろ実験や物づくりを楽しむ子どもたちの笑顔が励みです。午後のひととき、子どもたちにアドヴァイスやサポートをお願いします。	4～10月の 月1回土曜、 13:00～16:00 分室と本館
ちゃいやあらんど	子どもと家族のためのフリースペース。ハロウィンなどの季節イベント、つくる会や音楽セッションもあります。ぜひ参加してください。	第1・3水曜 11:00～15:00
<b>野宿している人の支援</b>		
夜回り準備会	野宿している人の支援。灘区・東灘区で野宿している人を訪問してお話を伺っています。参加してみませんか？	第2・4土曜 18:00～22:00
<b>当事者と仲間たちのスペース</b>		
カフェもぐもぐ	若年性認知症の人とその仲間たちが集い、学び、仕事づくりをめざしています。ぜひご参加ください。	第1土曜 9:30～15:00
<b>地域交流スペース</b>		
木曜カフェ	地域の人たちが気軽に立ち寄り、つながりできるスペースを一緒につくりませんか。有機野菜(14:00～15:00)、食パン、焼菓子、乾物の販売とカフェを開いています。第3木曜は「くるくる」オープン!(13:00～15:00)	毎週木曜 14:00～15:30

## 特集

# 分室と「食べる」

私たちの暮らしで食べることは大きなウェイトを占めています。分室では、地域の皆さんの「食」に関わった活動をおこなっています。

「わいわいランチ」では利用者宅に昼食弁当をお届けします。「わいわいデイルーム」は昼食をはさんで高齢者プログラムをおこなっています。「わいわい亭」は高齢者の食事会。「ちैयाあらんど」は、昼食を作ったり、食べたりして、子どもとおかあさんのプログラムをします。「カフェもぐもぐ」ではみんなで昼食を作り、食べたり、話し合ったり、ものづくりをしたりします。火曜の午前、木曜の午後には八百屋さんがやってきます。

そこで、地域福祉部メンバーが、みなさんに「食べる」ことについてお聞きしました。気になること、お困りごと、嬉しいこと、分室に期待すること等を話してくださいました。

## はじめに～ 飽食時代の低栄養について

街角のあちこちに24時間営業のコンビニエンスストアがあり、スーパーやデパートのお総菜売り場も遅くまで開いている。期限切れの食べ物は毎日大量に廃棄処分されゴミとなっている。飽食の時代といわれて久しいが、実は低栄養が問題となっており、全く他人事ではない。

若いときにはあこがれのひとり暮らしも、仕事に追われ、残業続きとなれば、過酷になる。一番は食事の問題。疲れが溜まると食事を作る気力がなくなり、外食や中食（調理済みの食品を自宅で食べること）が増える。ついつい値段を気にする。塩分は高いし、野菜や魚、肉が不足しがちになり、炭水化物や脂質が増えていく。このような食生活をしていると、疲れが増幅して、運動をしなくなり、体力がなくなり、ますます食事がおろそかになり、感染

症に罹りやすくなる。悪循環である。

私ごとだが、昨夏、体調を崩してあちこち具合が悪くなった。皮膚科では、「栄養障害かも」と言われた。「女性に多いんですよ。脂質糖質ばかりになってる人が」。体型とは別らしい。思い当たる節がある。猛暑で、アイスを食べるのが日課になっていた。買ったコロッケをおかずにしてた。お恥ずかしい限りである。これではいけない、と今は、野菜の他、肉類などタンパク質を取るように心がけている。

10年以上前にも、慢性疲労状態に陥り、感染症を繰り返し、ふらふらになって実家に転がりこんだ経験がある。この時は、母の料理に助けられた。自宅に戻れるまで回復するのに3年かかった。回復の鍵は毎日の食事であったと思う。

毎日新聞の記事によれば、2014年の厚労省の国民健康・栄養調査で、低栄養と低所得の相関が指摘されてい

る。低所得者層では、食事が穀物に偏り、栄養バランスが欠けており、摂取カロリーは低いのに、肥満の割合が高く、一日の歩数平均も少ないという結果であった。なんとも身につまされる。成長過程の子どものことも気になる。ましてや高齢者は、である。家族のサポートが得られないひとり暮らし高齢者は増加の一途をたどっている。いったん栄養障害に陥ると個人の努力だけで回復することは難しい。

介護予防の界限では、フレイル（フレイルティ）という概念が最近よく聞かれるようになった。フレイルとは、ストレスへの抵抗力が低下し、健康障害に陥りやすい状態のこと。高齢者にとっては、フレイルを予防することが、ひいては介護予防に繋がる。高齢期には、誰もが陥りやすいフレイルを予防する一つの方策が「低栄養予防」であると言われている。

ずっと「食」にこだわり続けてきた神戸YWCAだからこそ、今、できることがあるのでは、と思う。

(寺内 真子)

不足する栄養素	不足の基準値	フレイルの危険
タンパク質(g/日)	男性<65g、女性<55g	1.98倍
ビタミンB1(μg/日)	男性<1.4μg、女性<1.1μg	2.35倍
ビタミンE(mg/日)	男性<5.5mg、女性<4.5mg	2.06倍
ビタミンC(mg/日)	男性<75.2mg、女性<73.6mg	2.16倍
鉄質(μg/日)	男性<274μg、女性<164μg	1.84倍

Source: A 4-Week Survey Study on the Nutritional Status of Elderly in the Community. J Geriatr &iatr Sci. May; 41(5): 389-393, 2006

この結果に基づけば、肉や魚、豆腐や納豆、牛乳やヨーグルト、卵など、タンパク質をしっかりと取るのが重要と考えられます。そして、野菜と果物でビタミンやミネラルをバランスよく取ることも大切です。

(参考)

- \*タンパク質が豊富な食品：肉、魚、卵、大豆製品、牛乳やヨーグルト、卵など
- \*ビタミンEが豊富な食品：豆油、うなぎ、シーチキン、ナッツ類、など
- \*ビタミンCが豊富な食品：ピーマン、ゆず、パセリ、彩野菜、のり、など
- \*鉄質が豊富な食品：レバー、パセリ、ブロッコリー、ほうれん草、など

国立研究開発法人国立長寿医療研究センター  
フレイル予防医学研究室  
「健康長寿教室パンフレット」より抜粋

## 参考文献

- ・環境省ホームページ 「食品廃棄物の現状」
- ・毎日新聞 2015年12月10日  
「栄養調査、低所得者ほど穀類 野菜や肉、少なく 肥満割合は高く」
- ・厚生労働省「国民健康・栄養調査結果の概要」
- ・健康長寿ネット「日々の食生活からのフレイル予防-地域在住中高年者の栄養調査結果を踏まえて-」大塚礼

## あるランチ利用者さんから聞く

「わいわいランチ」も活動を始めて20年目。ボランティアの私たちは「おいしかった」「楽しみにしている」「『ランチ』に頼っているのよ」など日々いただく言葉に励まされてきた。先日は、「ランチ」のメニューをお見せしたお医者さんから「こういう食事をしてほしいんだ」と言われたと、とても嬉しそうに報告する利用者さんがあり、私たちも大いに喜んだ。一方、不十分な点、力の及ばない点に残念な思いをすることも幾度もあった。

今回、これからの活動についてヒントをいただきたいと、「ランチ」利用者さんにじっくりとお話を聞かせていただくことにした。

インタビューのお願いを快く受けてくださったのはSさん(61歳女性・「ランチ」利用歴2年)。4年半前に倒れて右半身が不自由になってのひとり暮らしである。いつも明るく接してくださるSさんとは、お弁当配達の際、ほんの少しずつだが楽しくおしゃべりをしている。だから1時間ほどのインタ

ビューでじっくりお話できるのがとても楽しみだった。

12月半ばの午後、彼女のお部屋で「食べることについて、一番困っているのはどんなことですか」という質問から始めた。Sさんは間をおくことなく「お正月、ゴールデンウィーク、連休」と答えた。お正月を目前に控えて、年末・年始の食事が目下の心配事だったに違いない。これは週5日平日の昼食だけを配食する私たちの一番弱い点でもある。



Sさんは去年は知り合いにおせち料理をお願いしたが、今年はその方のお母さんが病気になり、神戸を離れられるので無理になったそうだ。売っているおせちは食べたくないし、どうしようかと考えているとのことだ。Sさんが「売っているおせち」を食べたくないというのには訳がある。SさんはYWCAの「ランチ」にたどり着く前のしばらくの間、いくつかの業者のお弁当を試したのだが、その時の経験からの結論だ。美味しくないだけでなく、ひどい時はもどすこともあったのだ。

そこで、普段の食事はどのようににさ

れているのかお聞きした。平日のお昼はYWCAの「ランチ」、夕食は週2日来られるヘルパーさんに2日分ずつ、合計4日分を作ってもらおう。では、残りの3日は？と尋ねると、日・月・火の夕食はなし、何も食べないとのことだった。食事ヘルパーさんにもう1日来てもらえると良いが、リハビリや訪問看護、お掃除ヘルパー利用などで点数がいっぱいになり無理らしい。美味しくないものを食べるより、食べないほうが良いと思っている。

「食べる」ことについてSさんの楽しみは、月1回、友人とタクシーで近くのファミリーレストランに行っておしゃべりしながら食事すること。外出ボランティアの方と近くのショッピングモールに出かけたときにコーヒーを飲むこと。一人では、気に入ったテレビを見ながら食べることに、お聞きした。添加物などのない美味しいもの、普通のを食べたいという彼女の気持ちに私は全く同感した。

「長い休み」に困り、週3日も夕食を食べないというSさんにどんなお手伝いができるかと考えて、質の良いレトルト食品はどうかと勧めたら、Sさんは戸棚の扉を開けて、レトルト食品の袋がいくつかあるのを見せてくれた。これから試してみようと思っておられたのだ。

今回、様々なお話を聞かせていただき、Sさんが「ランチ」を気に入っていることを嬉しく思うとともに、彼女の暮らし全体の中での「食べる」こと

に、YWCAがまた違った形でお手伝いできないかと考えた。

\*お正月後お会いした時、おせちはテレビで見た通信販売で注文してもらい、お友だちと一緒に美味しく食べられたとお聞きし、嬉しかった。

(川辺 比呂子)

## わいわいダイルームで

1月9日(火)の昼食前後にわいわいダイルームにご参加のみなさんとお話しする時間をいただいた。そこで、日々の食事のことで、何かお困りではないか、あるいは、どんな工夫をされているのか、気になっていることをお聞きした。

奥さまや娘さんが食事を作ってくくださる方、コープさんの配食サービスを利用されている方もある一方で、ご自分で食事づくりをされている男性からは、半調理のものを冷凍してストックすること、簡単にできて栄養のとれる料理など、お知恵をいただいた。インスタント食品でも、野菜を加えて一工夫されるなど、「野菜をたくさん取るように気をつけていますよ」という方がほとんどであった。最近の調査や研究では、肉類を取らなければ、筋力低下に繋がり、ひいてはフレイル状態に陥ることが言われている。「お肉も食べなきゃだめみたいですよ」とお伝えした。転倒の不安のことにまで話が広がり、いざという時の支援体制が話題になったが、「自分で転倒しないように努力しないとあかん」という言葉に、

私もはっとさせられた。

ただ、努力だけではいかんともしがたいときもある。「体調不良のときは、家に来て温かい食事を作ってくれるサービスがあったら、ありがたい」という意見もあった。今年から始まった介護予防・日常生活支援総合事業の「生活支援訪問サービス」についてお伝えすると、「へー、そんなのがあるの? どうしたら使えるの?」と関心が高かった。

「わいわいダイルームの食事はいかがですか?」との問いには、みなさん、ジェスチャー付きで、声を揃えて「まるー!」とおっしゃってくださった。分室で手づくりしており、できたてで、種類も多く、薄味の家庭料理。「一人よりみんなで食べる方が美味しいし」とのお言葉に、心の中で、「うん、うん、そうですよね」と頷いた。

(寺内 真子)

## わいわい亭の利用者さんたち

わいわい亭の利用者は、ひとり暮らしが多い。月2回、昼食を共にしながらの会話の中から利用者さんの食生活が垣間見える。

### ☆ 70代男性

分室で食事をするプログラムは、全て参加している。1日一食は、手づくりの温かいお料理が食べたいので、バスを乗り継ぎ頑張って足を運ぶ。家では食べることがないものばかりで、どれも美味しい。みんなと一緒に食べるのが楽しい。大勢で賑やかに食べるのがいい。



家の近くに大きなスーパーがあり、毎日夕方タイミングを見て、値下がりした食材をせっせと買いに行き、利用している。特にお肉は狙い目で、安価な「贅沢」を楽しんでいる。

#### ★80代女性

わいわい亭のときは、いつもの朝食は食べずに来る。お弁当のごはんの量はやや少な目にしてもらっている。わいわい亭の仲間やボランティアの人にも馴れてきたので、お喋りしながら美味しく食事ができるのがうれしい。

2年前体調を崩して仕事をやめ、デイサービスに通っていたが、わいわい亭の方が自分に合っているので参加するようになった。近くに長女の家族が住んでいるが、頼らずに一人で好きな物を食べて生活している。ご飯は炊かない。パックのご飯を電子レンジで温めて食べている。できるだけ余分な食べ物を買わないし、もらわないようにしている。

#### ★90代女性

毎日、食事をしに行く行きつけの店がある。長い付き合いで、店の人が栄養に気をつけてくれ、いろんな惣菜を作って食べさせてくれるので、ありがたい。飲み物以外の食材をほとんど買わないですむ。残り物が出ないので、助かっている。

わいわい亭があるときは、近所の仲間が誘ってくれ、運動のため一緒に駆け付ける。外に食べに行くほうが好き。おかげで、90歳の今も足腰が丈夫で、坂も走って降りられる。



#### ★90代女性

わいわい亭でゆっくり食事ができることが気に入っている。お店に食べに行ったら、そんなにゆっくり食べさせてもらえないけど、ここは同じ話も何度でも聞いてもらえるし、うれしい。

#### ★80代女性

いつも同じ席で食べないと落ち着かない。隅っこが気を遣わなくていい。一度別の席に座ったら、周りの景色が違ふし、食べた心地がしなかった。居心地が良いと食事も楽しい。

#### ★70代女性

分室にもう何度も来ているけど、ボランティアさんのいつもの顔が揃っていないと不安で、食事も美味しくない。

☆今まで17年間、わいわい亭として何百回も食事会を開催してきた。一つの食材を切るところから、本当に多くの人に支えられてきた食事会だ。良い条件が揃ったおかげで、美味しく食べられると、みなさんに喜んでもらっている。一緒に食べることは一緒に生きること。ひとり暮らしの人が、わいわい亭でその人の食生活を少しリセットし、またゆっくり前に歩いていけるよ

うお手伝いができればと思う。  
(三浦 啓子)

## ちやいやあらんど座談会

(2018年1月12日、神戸YWCA分室で)

ママ：

Aさん 40代 子ども(幼児)2人

Bさん 40代 子ども(幼児)1人

Cさん 30代 子ども(幼児)2人

司会：Dさん：70代 (団塊の世代)

—今日は「食」についてみんなが思っていることを話しあいましょう。



—子どもを育てる中で、いつも食事はどんな感じ？

司会：私(団塊の世代)の子育ての時は普段の生活の中で外食もほとんどできなかったし、冷凍食品も充実してなかった時代だった。家で豆腐、ちくわ、ミンチなど、安くて食べやすいもので何とか作って食べていたように思う。

ママ：昔は冷凍食品・保存食品のものなんかを使うと手抜きのように思われていたようだけど、冷凍技術が高くなって美味しいものが増えているので私はよく使う。買い物は宅配も使っている。

—困ったこと・しんどいことはどんなこと？

ママ：うちはアレルギーがあるので大

変。この頃は既製品にアレルギー表示が充実してきたようには感じる。普通の商品も変化してきているけれど特にイオン系が進んでいる。7品目も使っていないものが充実してきている。アレルギーが知られてきてメーカーも意識が高くなってきていることは確かにあるけれど、食品の中には調味料などのなかにも卵が入っていたりして表示として現れないものが結構あるので、完全に除去することはなかなか難しい。

特に食事をするため入ったお店でいちいち何が入っているか詳しく聞くことは大変だし、お店側もリスクを考えて食事提供をためらうので外で食事することはまだあまりできない。

ママ：子どものことを考えたら安全な食べ物が欲しいけれど、楽しみたい。最近は天然の魚より養殖のものの方が安心ということも聞くけれどどうなのかわからない。

アレルギーがあると「手づくりしなくては！」と思って頑張るから煮詰まる。毎日ご飯を作るのがお母さんなので手を抜くことができない。私は子どもが2歳になるまでお弁当屋さんでは買わなかった。「掃除はしなくても大丈夫だけど市販のものを買ったら死ぬという思い」があった。買い物は生協やネットスーパーなどを利用している。産地や情報が書いていないものが多いので、子どもを育てるときにいろいろ考えてしんどくなる。安心・安全なものを外で買うことができるとうれしいけど…。



一嬉しかったことはどんなこと？

ママ：先日子ども抜きでタイ料理を食べに行くことができて、おいしいものをゆっくり食べてとてもうれしかった。

ママ：食事について気にしすぎはよくないと思う。「食べるのが好き！」という思いになることが大切と思っている。子どもとの食事は大きくなっても続くけれど、自分も食事を楽しみたい。子どもとの家での食事は、子どもの世話をしながらだと自分が食べるのは子どもが済んでからになり、一緒に食べるのはなかなか時間が合わない。

そんな時はテレビを有効に使うことになったりする。本当は、「食育」は大切なことで、食事は何のためにするのかなど話しながら、楽しくおいしく食べたい。子どもたちと一緒に「家族でおいしいね」と言いながら食べたいが、食事をゆっくり楽しむような状況ではない。

ママ：ある出前サービスのCMの中で「家事なんていい、食事手づくりじゃなくていい、こんなに抱っこしてほしがってるんだから」（漫画家の西原理恵子さんのCMのキャッチコピー）は

うれしい。「働くお母さん、たまには手を抜いていいよ」という趣旨のCMだそう。ちょっとまねして「子育て中のお母さん、毎日手づくりしなくてもいいじゃない！」と考えよう。

一わいわいランチについてはどう思う？

ママ：消費者はそのお店を信じて食材を購入して食事をする。ランチは作っている人の顔が見えるし、どんなものを使っているのかも聞くことができる。単身赴任や祖父母や家族と離れていたりとすると、一人で子育てしているため、分室のようなところでたくさんの方がいるなかでいろいろな人と食事をする機会があるのは嬉しい。子どもたちも嬉しくて“雰囲気”で楽しい食事の時間を過ごすことができる。

☆みんなでわいわいといろいろなことを話せて楽しかったです。一口に食事といっても大変奥が深い！いろいろなことがらが見えたように感じました。

（宮田 泰子）

## 若年性認知症の人と仲間たちの「カフェもぐもぐ」

毎月第1土曜日の朝10時30分、神戸YWCA分室に三々五々もぐもぐのメンバーが集まります。1か月ぶりの再会に思わず会話が弾みます。カフェもぐもぐの1日は朝の挨拶に引き続き、今日のカレーの献立の説明、そしてそれぞれに役割を果たしつつ、今日のカレーができあがります。この間それぞれメンバーはある時は一生懸命働

き、ある時はおしゃべりに夢中になり、ある時はさぼりつつ、カレーとサラダとデザートができあがるのが11時30分～12時前。約1時間の昼食タイムにまたまた会話が弾み、ペロッと平らげるカレーの美味しいこと。カレーが御馳走、おしゃべりが御馳走、身体とところにたくさんの栄養が行き渡る気がします。

メンバーは50代から70代、一人暮らしの人もいれば連れ合いとの二人暮らし、また高齢世帯もある。約10人前後のもぐもぐの仲間たちが先日「食べる」ことについてみんなで話をしました。



—みなさん、普段の食事はどんな様子ですか？

- 以前母が存命の頃は作っていたけれど、いまは一人なので食事づくりは面倒くさい。作るのに10分、食べるのに5分、食べる喜びや楽しみが少ないよ。
- 食べに行こうと誘われて食べに行くのはとても嬉しいし、美味しく楽しく食べることができる。
- ひとり暮らしだけれど母のところで時々おいしいものを食べさせてもらっている。

• シリアルなどで手抜きの記事をしている。

• 今は年寄りがいるけれど一人になった時にはどうなるかしら・・・。

• お父さん（夫）が作っているよ、ふふふ・・・。

—じゃあもぐもぐで食べるのは

• もぐもぐではみんなと食べるから、とにかくおいしい。

• 食事を作りながら食べるまでの時間が待ち遠しい。

• 作り方も覚えるし、会話が弾む。

• 一緒に作るのが楽しい。

いま、もぐもぐのメンバーは「みんなで作り、みんなで食べる」楽しさと喜びを体験しています。

カフェもぐもぐは「食べること」をテーマの一つとしてとらえ、仕事づくりを視野に入れながら活動しています。今後も地域に開かれたカフェ、惣菜販売、食べ歩き、お泊りプログラム、パーティー（たこ焼き・鍋・居酒屋風など）、外出プログラムなどいろいろな取り組みが考えられます。

若年性認知症の人が出会い、互いに支え合う場をつくる。若年性認知症の人が仕事をすることで、生きがいを持つことができる。カフェもぐもぐで共に飲食することにより、すべての参加者の心身の健康を保つ。これらのことを大切に今後もチャレンジしていきたいと願っています。

（宮田 泰子）

# 近況報告

## わいわい亭

三浦 啓子

4,5年前まで利用者さんは早めに来られて、食事が始まるまでゆっくりお喋りを楽しんでおられた。でも今は、昼食開始予定の10分前くらいから利用者さんが次々到着される。

ボランティアは、10時ごろには活動を開始する。わいわいランチの作業のお手伝いをする人、利用者さんに喜ばれているゲームを用意する人、デザートを作ってきて食後にスムーズに出せるように準備する人、きれいに掃除をする人、利用者さんにお誘いの電話をする人、それぞれに役割分担がありフル回転している。わいわいランチのお弁当の配達が出発したら、わいわい亭のお弁当づくりが始まる。メニューに利用者さんの苦手なものがあると、調理の人に別のおかずを作ってもらい、一人ひとりに合ったお弁当の内容で彩りよく盛り付けていく。それと同時にテーブルセッティングが進行され、昼食会場ができあがる。

お昼12時過ぎ、ボランティアがお味噌汁を温め、利用者さんをいまかいまかと待ち構える処に、ゆっくりしたテンポでみなさんが会場に到着する。二つのテーブルに分かれるので、どこに着席するかがいつも問題だ。利用者さんとボランティアが混じってすわり、お喋りでき

るように予め席を決めているが、最終的にはそれぞれが希望するところに落ち着いていただく。こうしてやっと昼食会がスタート。美味しい食事、デザート、楽しい会話、月に一度の歌唱という盛りだくさんの豊かな内容で、わいわい亭は続いている。



年齢の高い利用者さんは健康維持のために、若い利用者さんの中にはリハビリの目的のために参加している方もおられる。メンバーの高齢化に伴い、月2回の開催日を忘れることも多くなってきたが、私たちがうまくフォローして、できるだけ長くみなさんに分室まで足を運んでももらいたいと願っている。



## わいわいダイルム

新井 育子

2017年7月より、ひよんな事からわいわいダイルムのお手伝いをさせていただいています。右も左も分からず、不安がいっぱいのままスタートしました。人前で話すのが大の苦手の私が9か月続けてこられたのは、ベテランボランティアさんの助けや支えがあってこそこの事です。また、利用者さん達も、温かく見守ってくださっているのをひしひしと感じています。今は男性3人、女性3人の利用者さんにスタッフを交え、毎週賑やかな話し声、笑い声が絶えません。

今年度から新制度＝「地域拠点型一般介護予防事業」となり、介護予防の専門職の講師を招くことも多く内容が変わってきています。

それでも、私たちスタッフ側の想いは、利用者さんがお元気でダイルムに来て、楽しんでかえていただくこと、来週も楽しみに思っていただけのこと



お誕生日会。「ハッピーバースデー」を歌って、祝う。スタッフの手づくりブーケやケーキが用意されている。

です。いつまでも、身心共に健康でいていただけるよう、お手伝いできればと思っています。そして、健康といえば栄養（食事）です。毎回できたての心のこもったおいしいお弁当は、利用者さんに大好評です。お弁当がここに来る一番の楽しみ、という利用者さんも。

多くの方に支えられている、わいわいダイルム。ますます利用者さんにとって、すばらしい居場所になればと思っています。

## わいわいランチ

内田 ミヤ子

わいわいランチが始まって20年目。当初から調理を担当している。経験を重ね、かなりのことに対応できるようになったが、仕事内容は増え、労働密度が上がり、責任が重くなった気がする。年齢を重ね、疲れやすくなった。

1日のスタートは8時10分ごろ。エプロン、マスク、ヘアキャップをつけ、手洗いをする。消毒用の湯を沸かしながら、主菜や副菜ごとに材料を調理台にだす。調理器具を消毒する。メニューによって、順番は変わるが、食材を切る、ゆがく、煮る、焼く、揚げる、炊く…。10時頃にはご飯は炊けて、主菜、副菜ができあがり始める。できたものから詰めてもらい、10時半にほぼ完了をめざす。用具の制約から、シューマイ、グラタン、天ぷらなどは食数が多いほど時間がかかるが、好評メニューははずせない。

Y車（分室号）が配達に出ると、会食プログラムがある時は味噌汁をつく

る。後は配膳担当に任せて、用具の片付けや翌日の下ごしらえをおこなう。コロッケやシューマイ、春巻きの具作り、おでんの大根、たまご、こんにゃくをゆがく等々。下ごしらえやボランティアの配膳ができる頃に、配達ボランティアの人たちが戻ってくる。



大鍋で、主菜の「鶏のつくね煮」に甘辛醤油味のタレをかけて照りをだす。

みんなで食事しながら、利用者さんとのやり取りを共有する。その時に「カレーがピリ辛でおいしかったよ」「おでんとかき揚げがうれしい」「〇〇の作り方を教えて」など、利用者さんやボランティアの生の声が聞けるのが励みになる。食後の談笑も大きな楽しみだが、最近はゆっくりしてられない。利用者さんにも配布する献立についての話し合い、主菜材料の注文、在庫確認、月2回の買い出しなどがある。これらの終了が、2時半から3時、遅い時は4時を過ぎる。

高齢者向けのお弁当なので特に気をつけていることは、栄養や食材のバランスである。メニュー作りの際に、魚、肉（鶏、豚、牛）、卵料理が週や曜日が重ならないように配置する、副菜には煮

ものと和えもの・サラダ、総カロリーで500～600カロリーとする等を考慮する。そして調理面では、安全衛生に気をつける。小さめに切る、柔らかめにゆでたり、煮たり、しっかり火が通るように注意を払う。昨年4月から味噌汁をなくし、600円から650円に値上げしたので、添えものを工夫したり、コロッケやいなり寿司等は少し大きめにしたりしている。私たちの心をこめたお弁当づくりが利用者さんに届いているからだろう、この20年近く大きなトラブルなく過ごせて、とても感謝している。

ランチボランティアにも高齢化の波は押し寄せている。1日1日を大切に調理に携わっていきたいと思っている。

## 弓の木歌の集い

橋本 静子

発足から19年目になるこの集い、2017年も平均7人の出席者と共に8月の夏休みをのぞき順調に毎回楽しく歌い続けてきました。

今年で23年目となる阪神淡路大震災の記念日には、あちこちで追悼の集いが催され、メディアでも関連の話題が多く報じられました。その中で震災を機に盛んになった防災やボランティア活動についても色々見聞きしましたが、神戸YWCAが当時いち早く、仮設住宅への配食を始め、そのきっかけで「弓の木歌の集い」が始まった事を思えば、原点はやはりあの震災にあった事を改めて知らされます。

一口に二十何年といっても、その内容は時代によって様々です。因みに1923

年、当時未曾有の災害と思われた関東大震災から22年が終戦の年1945年にあたりますが、その時関東大震災が話題になることは先ずあり得ません。東京は度重なる空襲で焼け野原と化し、受けた被害は震災の比ではなかったでしょう。日本国中が戦争の生々しい傷跡を負って大混乱に陥っている時に22年前の災害の被害など取るに足りないものに思えたでしょう。私の母は父（私の祖父）を関東大震災で亡くしていますが、その母でも1945年、関東大震災の起きた9月1日に亡き父を悼んだり偲んだりする余裕は無かったと思います。



「弓の木歌の集い」がここまで続いてきたのは、兎も角日本が平和で安泰だったという背景があつたことだと思います。

戦争の悲惨を経験している者として、国の内外に多くの問題を抱えながらも、この平和は何としても守っていかなければと強く思われ、現在まで続けてこられた全ての事に心から感謝しています。



## 夜回り準備会

金本 美子

越年の炊き出しは、とても寒いのです。ですので、私は、肌着を何枚も重ね着して、毛糸の腹巻きに貼るカイロをつけて、参加しています。炊き出しが終わって家に帰ると、「めっちゃ寒かった……」「（家の中は）暖かい、幸せ」と思います。越年の時以外も、天候が荒れているときなどは、野宿されている方々は大丈夫だろうか…と思うのですが、特にこの越年の炊き出しの時期には、こんな寒い中で、野宿をされている方の安否が気にかかります。

炊き出しのときは、夜回りメンバーだけでなく、他の活動に参加されている、たくさんの方々が集まります。炊き出しという非日常的なイベント、ということもあり、楽しい側面、無事に終わったときの達成感もあります。しかし、「野宿をしたくない人が野宿をしなくていいように、野宿をせざるをえない人の人



「夜回り」の炊き出し、定番のチキンカレーの用意。人参、ジャガイモ、タマネギの皮むきとカットイング。



権が損なわれないように」という、夜回り準備会の主旨を忘れていた訳ではありません。これからも、越年の炊き出しを続けられるように、微力ながら参加を続けたいと思います。

私にとって、越年の炊き出しは、激さむだけど、みんなで、わいわいと楽しく過ごし、気持ちが引き締まる日です。

## ちやいやあらんど

木村 文子

2017年後半のちやいやあらんどは「子どもと楽しむ」というよりは「大人の楽しみ」になりました。

「ママの日本語クラス」との共同企画のお茶会。台湾人ママさんから薫り高い台湾茶とお茶菓子をいただき、日本のお茶もお茶請けと共に楽しんでもらいました。

11月には「大人の塗り絵」。水彩ペン・クレヨン・色鉛筆・マジックなどで思い思いに色を絵に置いていく。お隣を見ては色遣いの違いにハッとしたり、子どもころの色鉛筆を眺めながら絵のドレスの色を決めるワクワク感が甦るような感覚を思い出していました。



12月に入りアドベントカレンダー作りもしました。いつものちやいやあらんどとは違う金曜日に集まり、持ち寄った素材とお菓子を交換、バラエティ豊かな物にしあげることができました。大人も子どもも楽しめてこれは恒例行事になるかもしれません。

そして、2017年の最後はクリスマス会。さっそくいただいたランチに星型の人参を見つけて喜んでいました。子どもの中にはアレルギーを持つ子もいるので食べ物のイベントは気を使うのですが、3種類のアイスクリームを子どもたちに果物や多彩なお菓子でトッピングして食べてもらいました。赤ちゃん用のせんべいに色付けされた粉糖を溶かした物で絵を描いたアイシングも作って飾りつけました。

ランチボランティアの山内さんに急遽サンタクロースになってもらいプレゼントを渡してもらって、子どもたちにはささやかですがクリスマスを楽しんでもらいました。大きなクリスマスツリーとリースの飾り付けも後の片付けもクリスマスを楽しむ一因となりました。

年が明けて1月には「お菓子バッグ作り」お菓子ばかりで作った子どもの防災用バッグです。これをきっかけに防災に心を向けてもらう企画でした。な

なんてことない普通の日にこれを食べることを願ってやみません。

私たちだけでなく分室ボランティアの方々にもご協力いただき、小さくともたくさんの楽しみを見つけて喜び、親も子どもの喜ぶ姿を見て楽しませてもらいました。

## わいわい科学クラブ

井上 みち子

グループ発足10年目。サポーターの高齢化や助成金獲得できずで不安のスタート。

台風到来で実施日が延期になったり、大寒波とインフル真っ最中で参加者が半減したりしながらも、参加児童は前年と同じ200人ぐらいとなる見込み。ほぼ毎回参加の「常連さん」が13人います。保護者からは「とても安価で、充実した内容ですね」「私たちも楽しんでいる」の声をメールやファックス、葉書でもいただきました。「参観」から子どもと一緒に楽しむ保護者が増えています。



分光シートのもんげ鏡。押しピンで穴をあけた底に光を当てると、キラキラ〜が見える。

新サポーターは3人、大学生は、7・12・1月に複数の参加があり、毎月4～12人のサポーターに支えられています。科学クラブでは、子どもたちが実験や物作りで見せる驚きや発見！の表情や笑顔が励みになっていますが、今年度は子どもたちや保護者の声が特に大きく聞こえた気がしました。もう1年がんばってみようと思っています。

## カフェもぐもぐ

中村 和子

始めまして。私は3年前、若年性認知症当事者のサポートをお手伝いする中で、初めてYWCAにやってまいりました。そしてカフェもぐもぐの仲間となり、多くの方と知り合い、一緒に楽しく活動に参加させていただいています。活動の中に「皆で一緒にカレーを作り食べよう」という取り組みがあります。毎回いろんなカレーを作って食べてまいりました。キーマカレー、ドライカレー、野菜カレー、チキンカレー、すじカレー、豆カレー、きのこカレー、カレーうどん等…。「どれが一番おいしかった?」。どれも天下一品でした。でもレパートリーがだんだんすくなくなり「次回はなににする?」と今では迷っている次第です。「これは簡単で安くておいしいよ」というカレーのレシピを教えてくれる方、「味見は得意よ」という方、カフェもぐもぐまでご一報ください。大歓迎いたします。

また午後の活動では、仕事づくりとして、もの作りにも取り組んでいます。陶土のブローチやはし置き、ちいさな

花のコサージュ等、それぞれの得意分野を生かし作品を作っています。そして活動資金の一部になればと、各イベントの折には販売もしています。月一度の「くるくる」にも出店させていただいています。機会があればお立ち寄りください。これからもどんな活動をしていくか、いろいろ模索中ですが「仲間がいっぱい増えるといいね」と話しています。

毎月第1土曜日に神戸YWCA分室にて開いています。おいしいこと、楽しいこと、一緒にしましょう。



それ以外の日はまだまだだ。

安全な食品を提供するだけでは、人が集わない。なにかおもしろいこと、プラス・アルファが欲しい。生産者のお話を聞く会から始まり、会員活動のミーティング、音楽セッション、チクチク縫いものの会がわいわい楽しく集っている。最近ではブックカフェもおもしろそうだ。木曜カフェは気軽に地域の方が集える場所でありたい。



1月「くるくる」(リサイクル衣料とアクセサリー)に「いちじま丹波太郎」(有機野菜と卵等の販売)が加わり、賑やかに。

## 木曜カフェ

小川 佐由理

今年で4年目を迎えた木曜カフェ。「いちじま丹波太郎」の野菜、「えんぴつの家」のパン、「食品公害を追放し安全な食べ物を求める会」「むつみ会」「みんなのお店シティライト」の品々が毎週並ぶ。どれも体のこと、環境のことを考えて丁寧に作られた安全な食品だ。チラシ、ロコミ効果が少しずつ現れ始め、「くるくる」がある第3木曜日は大賑わいだ。



ブックカフェ

おすすめの本を持ち寄り、語り合う。

# セカンドハウス・プログラム

～被災者家族の「もうひとつの家」として7年～

被災者支援プロジェクト 梅澤 昌子

## 利用者の声

神戸YWCAは2011年から日本YWCAと協働して、福島県をはじめ近隣県の放射能被災下に生活する家族や単身女性を対象に、YWCAの関係者から提供を受けた家屋を「もうひとつの家」として提供するセカンドハウスプログラムを実施しています。日本YWCAのセカンドハウスは現在、横浜、名古屋、神戸の3箇所。今年度はその中でも特に、神戸のセカンドハウスへ、たくさんの利用申し込みをいただきました。

西明石にある神戸セカンドの2017年度の利用者数は11家族、大人（保護者）20人、中学生3人、小学生13人、入学前のお子さんが3人、合計39人。カーロふくしま（日本YWCAの事務局・福島市内）には、利用者から、今現在の様々な「思い」が多数寄せられていますので、ご紹介いたします。

2018年度は、西明石に加え、時期に応じて尼崎のセカンドハウスでも利用者を受け入れます。ぜひ引き続き、福島の家族の保養「セカンドハウス・プログラム」をご支援ください！

今回で5回目の利用になります。毎年、息子と2人セカンドハウスに来ることを心待ちにし、そして神戸Yの方たちと元気に再会出来ることを嬉しく思っています。

滞在中に自身が体調を壊して寝込んでしまうことになり、情けない思いと不甲斐ない悲しい気持ち一杯の時、息子が言いました。「おれのことはそんなに気にしなくていいよ、セカンドハウスはお母さんのための保養でもあるんだからね。」私は息子のこんな言葉を聞くことが出来て嬉しくて涙がでました。

（福島市）



毎年神戸に来てくださる親子との夕食会で記念写真！

❖ 福島は横のつながりが強い土地柄のせいか、なかなか普段の会話で原発のことを話すことはありません。神戸YWCAの皆さまとお話しし、気持ちを吐き出せたのは何年ぶりでしょうか。

(福島市)



福島の家族を迎えてお好み焼きを囲む。いろいろな思いが溢れます。

❖ 今回初めてセカンドハウスを利用させて頂きました。神戸YWCAの皆さまは、初めてお会いしたにもかかわらず、私たちを温かく迎えてくださいました。何かあった時はすぐに対応してくださり、本当に助かりました。私たちの生活は落ち着きつつありますが、地震の度に原発のことが頭をよぎり、不安になります。そんな中、保養のことを知り、参加するようになりま

した。

保養先でいろんな方とお話ししたり、学ぶ事もあったり、各団体の方には感謝の気持ちでいっぱいです。長男も、ボランティアスタッフの方を見ていて、自分も大きくなったらボランティアをしてみたい、という言葉も聞けました。

(いわき市)

## セカンドハウスお掃除し隊 (西明石&尼崎) 募集中!

セカンドハウスでは、利用の前後に家屋のお掃除、お布団や備品の準備、寝具の洗濯、利用家族との夕食会への参加など、プログラム全体をお手伝いしてくださる方を募集しています。もちろんプログラムそのものへの寄付も常に大募集中! ご一緒にこのプログラムを支えてくれませんか? おしゃべり好きな愉快的な仲間たちが待っています!

お問い合わせは神戸YWCA  
(078-231-6201、担当・西本) まで  
どうぞ。





## ありがとうございました!!

(2017.1.1 ~ 12.31)

### 地域福祉部へのご寄付など ご協力くださった方々 (順不同・敬称略)

\*万が一お名前がもれている場合にはご一報いただけましたら幸いです。

東昌宏	川辺比呂子	手島千景	飛田みえ子
井上力	木村文子	築山智津子	平芳幸子
井上序子	桐田泰江	鶴崎祥子	樋口美知子
井上みち子	後藤安子	戸田恵子	広瀬恭子
入江徹	齋木彰	中島紀子	牧野哲
岩崎滋	斎藤明子	中田洋子	増田征子
大島幸子	島田恒	中村昭子	松本博子
大島寛	清水威秀	長江真紀	三浦啓子
沖本美津子	所神根佳子	長澤毅	宮田洋子
小倉覚	鈴木泰子	西山秀樹	三島孝子
海妻彦之	高橋智子	二宮百合子	森良子
片山恵	谷合公江	野々村耀	森崎武雄
川野博子	田平正子	原昌義	吉田英三
いちじま丹波太郎		東根順子	米岡忠之
王子印刷工芸 (株)			李初容
食品公害を追放し安全な食べ物を求める会			森風社
弓の木南市住むつみの会			
ひょうごイナカフェ			

\* みなさまのご支援・ご協力が神戸 YWCA 地域福祉部の活動を支えています。今後もご支援・ご協力をいただけますと幸いです。

【郵便振替】 01100-0-10298 公益財団法人神戸YWCA

【銀行口座】 三井住友銀行 三宮支店 普通 1015232  
公益財団法人神戸YWCA





## YWCA

(ワイ・ダブリュー・シー・エー  
Young Women's Christian Association) は…

キリスト教を基盤に、世界中の女性が言語  
や文化の壁を越えて力を合わせ、女性の社  
会参画を進め、人権や健康や環境が守られ  
る平和な世界を実現する国際 NGO です。

発行：

**神戸 YWCA** 地域福祉部

<本館>

〒651-0093 神戸市中央区二宮町 1-12-10

tel. 078-231-6201 fax. 078-231-6692

e-mail: [office@kobe.ywca.or.jp](mailto:office@kobe.ywca.or.jp)

[www.kobe.ywca.or.jp](http://www.kobe.ywca.or.jp)

<分室>

〒651-0063 神戸市中央区坂口通 5-2-16

tel. & fax. 078-221-5111

e-mail: [bunshitsu@kobe.ywca.or.jp](mailto:bunshitsu@kobe.ywca.or.jp)

[www.kobe.ywca.or.jp](http://www.kobe.ywca.or.jp)