第415号
平成31年
4月10日

すまいるたうん

発行元
東京新聞
南千住専売店
TEL3803-1781
発行責任者
鬼塚　佳代子
TEL090-2657-0300

「つながる・はなす・一緒に食べる　楽しい・おいしいを誰かと一緒に」
孤食から共食へ　汐入地域食堂

「ひとり暮らしの高齢者、特に高齢男性の偏った食事、地域からの孤立が心配。子ども食堂のように食事の提供したい」

汐入診療所の鈴木看護師長から社会福祉協議会に相談があり、大人食堂としてふれあい粋・活サロン　汐入地域食堂は昨年十月より始まりました。

「一人で食べるのは味気ないが、一緒に食べる人がいないため、仕方ない」

時代の流れとともに世帯構造も変化し、高齢者の一人暮らしも増えてきています。

一人暮らし高齢者は一人で食事をする孤食です。食事の「栄養バランスが欠如している」と感じており、食事の回数や時間も不規則になりがちであるという調査結果も発表されています。特に男性一人暮らし高齢者は、コンビニで弁当や総菜利用頻度が高くなっています。

孤食は食欲の低下、口腔・嚥下の低下、栄養不良となり体力の低下が介護状態になり易くなります。

「24～30品目の食材が含まれています」

汐入地域食堂ではカレーのほかに具だくさんの味噌汁やデザートが地元のボランティアさんたちの協力のもとに提供されています。カレーには隠し味としてリンゴのすりおろしも入っております。

男性はお茶を飲んでおしゃべりするのは苦手な方も多く、話題につまり会話が続かず居づらく感じるようですが、ボランティアさんの手作りのあったかな「食事」は、身も心もあったため、リラックスでき重い口も開くようです。

「食事をしながら情報をもらって、相談して」

かつて、汐入地区は迷路のような路地に木造家屋が密集した昭和の匂いが色濃くある場所でした。内風呂のない住宅が多く、コミュニケーションの場、情報交換の場として銭湯もありました。白鬚西地区再開発事業により、木造家屋や銭湯が無くなり、高層ビルの立ち並ぶ街に変貌しました。でも、変わらないのは人情の厚さと人のつながりです。食事しながら、旬な情報を手に入れて医療や介護相談もできます。

「みんなと一緒に食べるって美味しいね。本当に楽しい。一人でテレビ見て食べるのは味気ない。」

大正生まれの一人暮らしの方が笑顔で話されていたことがあります。

だれかといっしょに食べる共食は、身体だけでなく気持ちも満たしてくれます。

汐入地域食堂は、みんなで腹満ちて懐開く場所です。

あなたの地域でも、地域食堂をつくりませんか。

地域食堂をつくってくださる方、ボランティアを希望される方、荒川ボランティアセンター（TEL３８０２－３３３８）にご相談ください。

ふれあい粋・活サロン
汐入地域食堂

主催　東京ほくと医療生活協同組合汐入診療所
共催　荒川区高齢者福祉課・荒川区社会福祉協議会
南千住東部民生委員児童委員協議会
南千住東部地域包括支援センター
南千住東部高齢者みまもりステーション