

事例3

「食」から始める関係づくり

広島県広島市基町地域包括支援センター管理者
澤田 佳子

1 対象地域と地域包括支援センター

(1) 対象地域

基町地区は広島市中心部に位置し、中高層の公営住宅街。

高齢化率 45.7% (令和2年9月末現在)

独居率も高く、高齢者のみの世帯では全高齢者の53%を占める

(2) 広島市基町地域包括支援センター

(以下、「地域包括支援センター」という)

広島市営基町高層アパートの中心にあるショッピングセンターの店舗の一角に位置。

日常的に地域住民の出入りが多く、来所相談件数は市内最多。

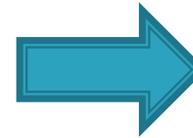
年中無休で開所し、夜間は携帯電話対応。

2 カレー会について

(1) カレー会開催の経緯

- ・ 高齢独居者が多く、孤食等からの低栄養を危惧

料理教室で学んで自分で作る



みんなで集まって食べる

- ・ 地域包括支援センターが広島国際大学健康科学部医療栄養学科木村教授に協力を依頼。
 - ・ 第1回目の食事は平成29年6月24日に開催され、38名が参加。
 - ・ 現在では「カレー会」となり月1回主に第3金曜日に開催。
 - ・ 場所は広島市立大学が利用していた商店街のキッチンを借りた。



(2) カレー会の参加者

- ・通常の参加者数 30～40名前後
多い時期は、平均で40～50名程度
少ない時期は令和2年2月時点で30名程度。
- ・参加者 平均85歳前後、メンバーはある程度固定。
地域包括支援センターより「だれでも参加して良い」とアピール。
60代前半の障害を持っている方や
地域外からタクシーで参加される方もあり。
- ・男女比 毎回男性参加者は3分の1程度あり、地域住民の男女比に比べて男性の割合が多い。

(3) カレー会の中で行っていること

・カレー会の流れ

カレーの材料は、1週間前に包括職員が肉屋と八百屋に注文する。

カレー会当日、参加者には11時半、手伝ってくれる人には11時に集まるよう伝える。

終了時、次回のカレー会のチラシを渡す。

カレー会には、安否確認や、交流を深める・コミュニティ醸成等の効果があり、食事会を開催したことのインパクトはとても大きかった。

—当日の流れ—

11:00～

- 調理や会場設営をする人たちは集合
 - ・八百屋、肉屋等に材料を取りに行く。
 - ・椅子等を運び込み、会場を設営
 - ・カレー調理、炊飯

11:30～

- その他の参加者集合
 - ・煮込んでいる間に100歳体操、口腔体操
 - ・カレーを盛り付け
 - ・食事

12:30～

- ・次回の相談

13時頃

片付け

(4) 通うことのモチベーションアップ策と通いの場の効果を高める工夫

- ・栄養に対する意識の喚起

たんぱく質を普段から食事の中でとるように、毎回、次回のカレーの材料を考えるとときに意識づけを行う。

- ・総合的に介護予防となるよう挟み込む

煮込む時間を有効活用し、運動や口腔機能維持等の情報提供。

- ・カレー会の場を活かす

カレー会と合わせて地域ケア会議を開催。

カレー作りを通じて人とのつながりや役割を持つことの大切さを広報。

3 住民の活動の継続 ～成熟を支える側としてのマインド

(1) 自分のできることで役割を持ってもらう

- 地域包括支援センターの職員3名が毎回参加。(全体を見る係・調理を一緒にする係・会計係)
- 11時に集まる、手伝ってくれる人と一緒にカレーを作る。
- そのうち参加者には自然発生的にいろいろな役割ができた。

役割を持たされる



自分から役割を取りに行く

職員の視点









(2)「地域の達人」としての登場～見守りネットワーク

①見守りネットワーク

- ・平成19年から基町地区社会福祉協議会・民生委員児童委員連絡協議会と共に構築した。
- ・基町地区では独居高齢者が多いことから孤独死が多くあり、それを防ぐ体制づくりが特に重要であった。
- ・登録用紙の裏面に地域の達人登録を記入できるようにした。
- ・それにより、**達人の力を共有**することができた。
- ・達人の力は、「話を聞くのが好き」など、小さなことで十分。

②「見守られる」ことと「地域の達人」で力を活かすことは併存する



あなたが普段から行っていること、得意なことを地域にいかしてみませんか？

「地域の達人」登録カード

あなたのできることを地域の行事やご近所さんに協力してくれますか？

はい いいえ

※はい と答えられた方は以下の記入もお願いします。

氏名：	連絡先：
【内容】～昔でも、今でもかまいません。やっていたことを教えてください～	
①特技 例) 日曜大工が得意、野菜作りをしているなど	
②趣味 例) 将棋、裁縫、茶道など	
③仕事 例) 接客業、事務職、大工など	
④普段からこころがけていること、やっていること 例) ウォーキングをしている、食事に気を付けているなど	
⑤その他	
【備考】	

ほのぼの基町

基町地区社会福祉協議会

基町連合自治会

連絡先；ほのぼの基町；227-0114

基町民生委員児童委員連絡協議会

基町地域包括支援センター

基町地域包括支援センター：502-7955

基町地区高齢者見守りネットワーク

高齢者見守りネットワーク参加 同意書兼登録書

平成 年 月 日

高齢者見守りネットワーク（以下ネットワーク）の趣旨に賛同し、次の通り「ネットワーク」への参加を申し込みます。また、個人情報が厳守されることを確認し、「ネットワーク」の目的の範囲内で登録した個人情報が使用されることについて同意します。

〇〇〇

■ 見守り対象高齢者(参加者)

ふりがな 氏名	
性別・生年月日	1. 男性 2. 女性 (明・大・昭) 年 月 日
住所	
電話番号	—
申込者との続柄	1. 本人 2. 家族 () 3. その他 ()

■ 地域の関係者は誰ですか

関係機関	氏名	連絡先
民生委員さん		
自治会長さんなど		
ケアマネージャーなど		

■ ふだん、かかわりのある人(場所)は誰(どこ)ですか。

氏名・場所(関係)	住所	連絡先	会う(行く)頻度

■ かかりつけ医

医療機関	担当医	連絡先

■ 緊急連絡先

氏名(関係)	住所	連絡先

記入者

「地域の達人」 登録カード

3 その他

実施していく上での課題

・場所の問題

借りていた場所が使えなくなった。

現在は新型コロナの影響でカレー会は休止しているが、再開するには、新たに会場を探す必要がある。

・取組の負担感とやりがい

カレー会の取組について、地域包括支援センターの負担感はもちろんある。だが、地域の人がカレー会のために力を付けていく姿を見て、私たちにも嬉しさがありやりがいを感じている。

月に1回程度であれば継続できると考えている。

この取り組みを通して

- ・「食」という、誰にでも共通し、普遍的なものを取り上げたことで、従来の通いの場ではキャッチできなかったような層（男性、地域外の人、高齢者以外等）もキャッチできている。
- ・みんなで一緒にやろうという働きかけで、参加者が自分から役割を見つけ、積極的に取り組んだ。それにより、見守られることから、お互い見守る。そして、誰かのために動き出す「達人」の力を引き出した。
- ・その過程を活動の支援者である地域包括支援センターは横に寄り添い、参加者の気持ちを後押しする。
- ・運動、口腔、栄養の教育等も、うまく挟み込む工夫をしている。
- ・以上から、高齢者を見守られる側としてとらえるのではなく、主体的に動くことで「その人が持つ力」が増強される。それを引き出し支援する姿勢が重要と考えている。