

佐鳴台地区社協ニュース

NO. 37 2009. 2. 10.

インターネット「佐鳴の輪」の「社協ニュース」で地区社協の活動状況が見られます。

新春を寿ぐ昼食会

地域福祉活動の推進を図るため浜松市社会福祉協議会から各地区社協に補助金が交付されました。この事業の実施期間は、12月から1月ということでした。そこで当佐鳴台地区社協では、1月にひとり暮らしの高齢者(ただし73歳以上)の方をお招きし、ボランティアの方による心のこもった手作りのお弁当を用意し、自治会長さんや民生・児童委員の方、ボランティアの方とともに楽しく昼食をとりながら、おしゃべりを楽しんでいただく『新春を寿ぐ昼食会』を企画しました。

この企画に佐鳴台公民館長さんも賛同してくださり、会場が決まり、準備が始まりました。自治会長さんをはじめ民生委員の方がひとり暮らしの高齢者の方に案内状をお届けし、勧誘をしてくださる一方、事務局ではボランティアをどのように募るか検討している中、佐鳴台地区で高齢者を対象に隔月、公民館で『おしゃべりサロン』の活動をしているヘルス・ボランティア大地のスタッフの皆さんがお引き受けくださるとのことで準備は終わりました。

ひとり暮らしの高齢者の人数も多いので、会場の関係で一堂に会してということではできませんでしたので、1丁目、2丁目、3丁目の方を1月16日に、県営住宅の方を1月22日に、4丁目、5丁目、6丁目の方を29日にと分散しました。

この3回とも当日は、ボランティアの方には9時から小池澄恵管理栄養士の指導の下、調理に取りかかってもらいました。心を込めてということで、すべて素材からの調理でしたので、ボランティアの皆さんは大変でした。

皆様のお陰で大変有意義な『新春を寿ぐ昼食会』になりました。出席者予定者は、106名でしたが、当日6名の欠席者があり、ちょうど100名の出席でした。

この昼食会でぬくもりのある心のこもったお弁当を食べながら、おしゃべりをしながら、『人と人のつながりは、地域のぬくもりにつながる』ことを皆さんが実感したと思います。また、ひとり暮らしの高齢者に元気をあげることもできたと思います。



管理栄養士とボランティアの打ち合わせ



調理に励むボランティア



管理栄養士の点検



盛り付け



弁当の出来上がり

- ・ 入り豆ご飯
- ・ サーモンのパン粉焼き
- ・ チキンロール
- ・ 伊達巻
- ・ ごぼうとこんにゃくの煮物
- ・ 小松菜の胡麻和え
- ・ サツマイモのオレンジ煮
- ・ 酢漬け大根
- ・ すまし汁
- ・ フルーツ

※ すべて素材から2時間半かけて作りました。



ひとり暮らしの高齢者の方にとって自治会長や民生・児童委員の方といっしょに食事をするのは今回が初めてということで、楽しくお話をしながら昼食がとれました。大変好評でした。



民生・児童委員のお話に耳を傾ける高齢者



自治会長とお話する高齢者

- ◎ 老化する体を知っておこう！
 - 舌、● 歯、● 消化器
- ◎ 食べ方や生活の仕方で老化のスピードは抑えられる！
- ◎ 運動習慣を！
- ◎ 低栄養を防ぐ食べ方のポイント！
 - 1日3回朝昼晩食べる！
 - 主食、主菜をしっかりと！
 - たんぱく質が不足しないよう！
 - 緑黄色野菜をたっぷり！
 - 食欲増進のくふうを！
 - 栄養補助食分も上手に！



小池澄恵管理栄養士の『元気を維持する食生活』のお話も楽しく聞きました。

※お話のレジュメはふれあいコーナーにあります。