

開成ボランティアひまわりでは、 ふれあい会食会を開催されました！

今はもう10月の終わり、すっかり秋の気配が濃厚となりました。今年の夏は本当に暑かったですね。酷暑の中、熱中症にならないよう健康管理に気を遣いながら日々を過ごされた皆様、お元気ですか？

さて、ボランティアひまわりでは、10月29日(火)に開成公民館で、一人暮らしのご高齢の方々と一緒に食事を楽しむ「ふれあい会食会」(以下「会食会」と呼称)を開催されました。

参加された皆様やボランティアひまわりの会員の皆様は、ともに充実した素敵な時間を過ごされたことで命の選択ができたようです。それでは、その様子を紹介しますのでどうぞご覧ください。



大町さんの司会で会食会が始まりました。目の前にはおいしい食事が綺麗に並んでいます。参加された49名の方々はお席に着かれ、箸をつけるのを今か今かとお待ちです。早く食事の全容を知りたいですよ、でもちょっと待ってください。こうして開催を迎えるまでには様々な準備があったとのこと。

ここで、時計を1日前から開催直前まで戻し、諸準備の様子を次のとおり写真に収めました。





だんごをゆがくなど準備中



揚げ物など準備中



調理後配膳の準備中



以上の写真は、開成公民館の調理室で、仕込み等にいそしむボランティアひまわりの皆さんです。調理台ごとに役割が分担され、それぞれ話し合いながら取り組まれています。見事なチームワーク。時間が限られていますので、効率よく準備が進んでいきます。野菜を切る人、天ぷらを揚げる人、イモの皮をむく人など傍から見てみるとその手際よさに感心するばかりです。段取りがしっかりと工夫されていて、皆さん凄い！「お疲れさまです。頑張ってください」と心の中でエールを送りました。頭が下がる思いがします。

当日を迎え、早朝から準備が続きます。てきぱきとした所作に目が点になります。各自でやるべきことが浸透しているようで、お見事！と掛け声をかけたいくらい驚きと感動の現場が目の前に展開中。一部の料理は出来上がると別室に運ばれ、お皿に盛り付けられて会場の集会室に運ばれていきました。

開会は11時30分ですが、10時30分を過ぎた頃から徐々に参加される方々がお見えになりました。今日まで待ちに待った会食会ということで、辺り一面何とも言えない温かさに包まれているようです。

それでは、ここからは時間の流れに沿って会食会の様子をお知らせしたいと思います。



《参加者は玄関口で受付後会場に向かいます》



《出来上がった料理は会場に配膳されていきます》



会食会の開会です。

既に逸品ともいうべき料理の数々は配膳されています。ゴクリ…

プログラムに沿って会食会の式次第が進んでいきます。ご馳走が並べて置いてあるので、話者は手短かに話すよう心がけての挨拶です。



まず、冒頭の写真のように大町さんから歓迎と開会の言葉に続き、来賓を代表して開成校区自治会連絡協議会の久保会長から次の挨拶(要旨)がありました。

● 日本は世界有数の長寿国だが、健康寿命をいかに延ばすかが課題となっている。このため運動する、歩いてもよい、頭・脳を使うことも大切だ。くよくよせず、朗らかに過ごすことが健康寿命を延ばすことにつながる。この会食会で談笑することもいいことで、この取り組みは地域の社会福祉そのものでありいいことだ。

ボランティアひまわりは、こういうことをしながら地域活性化と社会福祉の向上に貢献されており、条件が許せば

会食会の回数を増やすことも検討してほしい。ありがとうございました。

次に、主催者を代表してボランティアひまわりの伊藤会長から挨拶と調理の説明がありました。(写真撮れず、すいません)

● まず、昨年に続き機の配置を来賓などが見えるようにこのようにしていることをご了承ください。皆さんには、会食会にご参加いただきありがとうございます。今回の料理は、秋にふさわしいイモご飯をはじめ南蛮漬けやカナッパなど趣向を凝らしたお料理を用意しているので、最後までゆっくり楽しんでください。

いよいよご馳走に箸をつける時間になりました。開成公民館の椋島館長の「いただきます」の発声で会場いっぱい美味しい香りの花々が咲き始めました。ボランティアひまわりの皆さんが前日から当日の開会直前まで頑張って調理され、出来上がった料理の数々をご覧ください。



《隣に座られた見知らぬ人などと世間話に花が咲きます。「美味しい料理ばかりで、幸せです」との声》

今回の料理ですが、ボランティアひまわりの皆さんが季節感や参加者の健康面などを考えられてメニューを検討され、必要な食材の選定から買い出し、そして調理に至るまでかなりの熱量が必要だったと思われ、心からの敬意と感謝の情が湧いてきます。皆さん、お疲れさまでした。

お料理を食された数人の参加者に感想を聞くと、次の言葉が笑顔とともに返ってきました。

- 初めて参加したが、どの料理も味付けが素晴らしく美味しかった。おまけに、他地区の知らない人と交流ができて楽しかった。お招きいただき、ありがとうございました。
- アイデア満載の料理で、見て楽しめ食べて美味しかった。毎回感心しています。
- 工夫された献立は勉強になります。どの料理も素晴らしいですね。もちろん味付けも一流と思います。

【一ロメモ】 開成ボランティアひまわりとは？

開成校区内で地域福祉サービスのためのボランティア活動を行うことを目的とする団体で、開成公民館に事務局が置かれています。主な活動としては、ふれあい会食会(年2回)、開成公民館周辺の除草活動、高齢者への訪問交流(本年度は7月に80歳以上のみの世帯、年末に一人暮らしの高齢者)、ふるさと祭りでの炊き出し、年末の一人暮らしの高齢者へプレゼント等の配達及び年賀状の発送など精力的に活動されています。会員数は40名弱で、その中には民生委員・児童委員や主任児童委員の全員が参加されており、会長は伊藤由美子さんです。 注、年末の訪問交流は、一人暮らしの高齢者へのプレゼント等配達

会食会はゆったりとした中にも賑やかに進んでいきました。会場を見渡すと隣や前後の人と談笑しながら舌鼓をうっている皆さんは至福の時間に包まれているようです。料理を作った人、食べる人みんなが喜びを感じられている情景ですね。それにしても旨いなあ！

こうして12時30分となり、会食会は終了しました。次のプログラムは、「演芸」と書かれています。福祉関連の集まりなどで活動されている「ラルゴ音楽クラブ」の皆様による器楽演奏が始まりました。

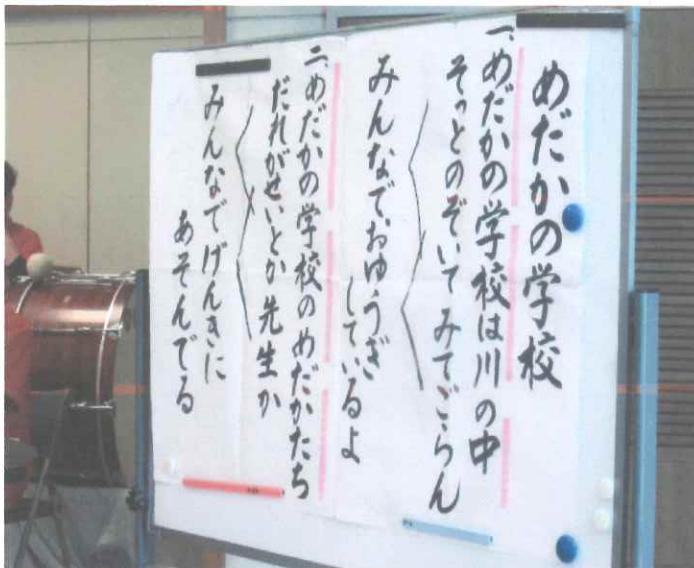


《リーダーの佐保さんから曲の説明があり、演奏が始まりました。熱心に聴き入る皆さん》

オープニングは「高原列車は行く」、誰もが知っている曲でどこからともなく歌声が聞こえてきます。そして、めだかの学校、鐘の鳴る丘、黄門さん、浜千鳥、長崎の鐘、月の砂漠と名曲の演奏が続くころには会場の至る所から気持ちよく歌いながら手拍子やリズムをとる皆さんが見えます。歌詞カードが無くても自然と口ずさめる懐かしい曲が続ぎ、往時のことを思い出しながら歌われているんだなあと、しばし共感。



《途中から手書きの歌詞が貼られ、懐かしい曲の数々を皆さん熱唱！あの頃は若かった！》



やがて第2部ともいべきステージ、器楽合奏で
荒城の月、浜辺の歌などのメドレーが哀愁とともに
響き渡ります。歌詞を口ずさむ人もいます。

第3部に入り、前方の黒板に墨で書かれた大字の
歌詞が貼られました。最初はめだかの学校、次に里
の秋など童謡や懐メロが演奏され、会場内は歌詞を
見ながら歌いまくる人、ひと…。参加された方々や
ボランティアひまわりの会員さんたちの青春時代に
思いを馳せます。誰もが昔は若かった、足腰もしつ
かりしていた…。いつまでもどうぞお元気で！

曲が変わるたびに貼り出されるので、これまでとは違って大きな声で歌詞をかみしめながら歌われているのが印象的でした。ニューミュージックはテンポが速くともついていけません、昔の歌謡曲はメロディーもしっかりなじんで、すぐに覚えられたので、自然と歌詞が出てきます。どの曲も懐かしい。
予定の時間をオーバーして楽しく過ごしたラルゴ音楽クラブの器楽演奏は終了しました。余韻が残ります。

【一口メモ】 ラルゴ音楽クラブとは？ ＊ラルゴとはイタリア語で「幅広く、ゆるやかに」の意味

26～7年頃前に故古賀鎮雄氏の呼びかけで結成され、勸興公民館を拠点に活動中のグループ。家に眠るオルガンや寄贈された大太鼓など楽器を集め生涯学習の一環として始まったもので、現在はピアノ教師である樋口先生のご指導のもと活動されている。勸興公民館で練習日を設け研鑽中(佐保リーダーに聞き取り)

以上で、予定されていた全てのイベントは終わりました。有意義な時間はあっという間に過ぎていきます。皆さん、満足されての帰宅です。ボランティアひまわりの会員さんに「楽しかった」「ありがとう」など感謝の言葉とともに開成公民館を後にされていました。佐賀市社会福祉協議会のバスで送迎される県営団地や西佐賀団地などから参加された方々は、またバスに乗られて帰宅されました。皆様、来年も会いましょう！

【一口メモ】 高齢者の食事には、次のような効果があります。

- 栄養素の摂取：元気に活動するために必要な栄養素を摂取することができます。特に、糖質や脂質はエネルギーの役割、たんぱく質は筋肉や血液の形成、免疫力の維持に欠かせません。
- 生活リズムの形成：規則的な食事のリズムが、体内の消化酵素やホルモンの分泌、神経調節、臓器組織の活性のバランスを保ちます。
- 精神的健康感の向上：美味しい・楽しいといった充足感、食事を介し家族や社会とのつながり等から自分を大切にしたい、自分が大切にされているという自尊感情を得ることができます。
- 楽しみ、生きがい、社会参加につながる：自分の口でおいしさを感じながら食べることで楽しみとなり、生きる意欲を高めることができます。

【会食会を取材して】

「高齢者の食事の効能」と検索すると「A1による概要」という見出しとともに、上記の説明文が出てきました。共食という言葉もあって、一緒に食事することで生きがいを感じたり、健康面からも推奨されているようです。ボランティアひまわりが毎年献身的に実施されている会食会は、まさに地域福祉そのものであり、豊かな地域づくりに大きく貢献されていることに深甚なる敬意を表したいと思います。

ボランティアひまわりの皆さん、本当にお疲れさまでした。これからも頑張ってください。