

## ボランティア 増加する配食数への対応策検討 総会開かれる

7月21日(土)10時から「明舞ひまわり」で22名が参加し、定例ボランティア総会が開かれた。ボランティアの集まりも”集い”から”集会”へ、そして昨年度から総会と名づけたのは、活動日の異なるボランティアが交流するだけでなく、「ひまわり」を日々支えているスタッフが「食事サービス」という本来の事業だけではなく、コミュニティーづくりをめざす地域活動への参加の状況についても把握し、その歩みも共有したいという意図からだった。

5月から急増した配食への対応も配食事務担当者を配置することによりシステム化しつつあり、昨年の総会で要望のあった食洗機の導入によってなんとか回転していることが確認された。一方、厨房の広さから食数の限界を憂う声、食品衛生の見地から食器保管庫購入についての意見も出された。会計報告では、昨年に引き続き営業実績では多少の赤字だが、会費や寄付金、助成金などを加えて順調に運営されていることが報告された。

「ふれあい食事処」として出発した「ひまわり」ではあるが、配食の増加によるしわ寄せで定食の提供食数は昨年よりやや減少し、12時半に完売という日も出ていることから、こうした状況への対応も検討された。

## 新年度の「男性料理教室」スタート

### WAM助成金事業 新たに受講生を募集

独居男性高齢者を対象に募集した本年度の男性料理教室は、独立行政法人医療・福祉機構(WAM)の助成事業として、5月からほぼ毎月1回の予定で年間7回開かれる。場所は朝霧コミセン調理室、講師は井上恵子先生。年間スケジュールも発表され

第1回は5月27日(日)、2回目は6月24日(日)と、それぞれ17、19人が参加し開催された。約1時間の講義では熱心にメモをとる姿がみられ、和やかに実習、試食、あと片付け後の話し合いにも積極的に発言していた。3回目の7月15日は、残念ながら台風4号襲来のため延期された。

今後の予定は8/26、9/23、10/28、11/25といずれも日曜日、募集人員は20名後2、3名を残して満席。受講生は殆ど欠席なしの状態です。好評のうちにすすめられている。



### 受講生の声 毎日の食事にも旨味増す

男性料理教室の2回目から参加しました。妻が長期療養のため、自炊歴4年の74歳です。自己流で好きなものばかり食しておれば、不健康になると痛感しておりました。イラスト入りのテキストもわかりやすく、永久保存として活用してござ

す。とくに基本である和風だしのとり方など、毎日の食事にも旨味が増し、嬉しく思っております。講師の先生、ボランティアの皆様へ感謝し、次回を楽しみにしております。

(太寺在住 S・M)

# ひまわりのお食事は「ロー・カロリー食」？

お客様のなかには、ひまわりを「低カロリー食堂」と呼ぶ方もおられる。また、「今日の食事は何カロリーですか」と聞きながら入ってこられる方もいる。7月23日はひまわり定番の好評を得ているメニューであるが、栄養診断してみると、カロリーはやや低目ですが、塩分はややオーバークイ味、あの薄味でと首をかしげたくりますが、参考になさってください。

## 本日の献立 7月23日(月)

- 主菜 あじの柚庵焼 さつまいもの甘煮添え  
副菜 炊きあわせ(高野豆腐、舞茸、人参、いんげん)  
副菜 茄子とピーマンのごま味噌あえ  
汁 味噌汁(かぼちゃ、そうめん、青葱)  
本日の栄養価

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 607カロリー |
| たんぱく質 | 28g     |
| 脂質    | 8.8g    |
| 食塩    | 3.2g    |



## ボランティアの声

### わたしにとっての「ひまわり」

子供たちも独立して夫婦二人の生活になり、時間の余裕のあるなかで「何かひと様のお役に立てば」と思い「ひまわり」にお世話になってもうすぐ四年になります。野菜の値つけ、配食のお手伝いをさせていただき、週三日充実した時間を過ごしています。とくに配食のお手伝いでは、ご年配の方や体調のすぐれない方々のお宅にお弁当を届けた際、大変感謝され、かえって恐縮します。

ただ、いつも思うことは、ご病気で寝たきりの方々のことを考えると身につまされる思いです。私の力ではどうすることも出来ないことはわかっていますが、できる限り、いつも笑顔で「ふれあい」を大切に心がけていきたいと思っています。

私自身も数ヶ月で古希を迎える年齢になりますが、体が続く限り、健康面に留意して頑張りたいと思います。

(上村哲子・松が丘)

## 食品の衛生管理を再確認

### 垂水区食衛生講習会に参加して

食中毒シーズンを前に6月12日、食品衛生協会主催の「食品衛生講習会」が舞子ビラで開かれた。ひまわりでも日ごろからボランティアの手洗い・消毒と調理器具の煮沸消毒には留意していたが、今回の講習で食中毒発生原因として、昨年問題になったノロウイルスに次いでカンピロバクターが多発していることを初めて知った。この菌は飲食店が原因施設になっており、生肉、生焼け肉が要注意とのこと、あらためて魚肉用と野菜用のまな板を厳重に分ける意味を再確認した。ご家庭でも生肉を使うお箸と口にいれるお箸とは分けるようにとのことであった。

また、平均湿度75%で気温30度が2日続くと、食中毒注意報、33度が2日続くと警報が発令され、昨年は注意報が18回、警報が6回発令されていたことも知った。受講しなかったボランティアの方にも熟知してもらい、食べ物を扱う事業体としての自覚と責任を深めなくては、と痛感した。(松本寿美子)