

「食のひろば」「協働の場」として定着

オープン一周年、配食も増え70食体制へ、野菜も順調

昨年10月30日、明舞センターに産声をあげてから1年。「ひまわり」は多くの人に支えられて地域の人に期待されるコミュニティ・レストランとしてようやく安定した事業を展開するまでに成長しました。

昔なつかしい家庭の味、季節感あふれる安心して食べられる食材、「一汁三菜」のひまわり定食は口コミで伝えられ、低カロリー、低脂肪、低塩分は地域のお年寄り、生活習慣病に悩む人、出産後の授乳婦など、多様な人々のニーズに応えられるまでになりました。昼食の配食だけにとどまらず、最近では夕食の配食も増えつつあり、連日30食の配達と食堂40食、合計70食体制を組む必要に迫られています。野菜やお米の販売も順調に伸び、旬の野菜、無農薬の野菜の味への期待が広まっています。

10月28、29の両日、開業一周年の野菜のセールは、連続台風被害による野菜不足で高値のおりから、大きな反響を呼び、開店以来の売り上げとなりました。29日の食堂の一周年特別献立と記念品の進呈も、多くの利用者の方から感謝の言葉と同時に「おめでとう」のお祝いの言葉を浴びせられました。ボランティアスタッフと利用者の方々とともに、一周年を祝う光景に熱いものがこみあげました。

記念品はひまわり特製の手づくり昆布の佃煮をケースにいれ、ロゴマークと表示を添付しラッピングした、ちょっとおしゃれなものでした。

ボランティアのことば

太田倫子

夫の協力で“生きがいの日々”に

優雅な40年間の専業主婦生活から一転し、朝8時より夕方まで毎週3日、「ひまわり」でのボランティア生活の一年間は、あっという間の忙しい日々でした。

でも、ボランティアの皆さんと楽しく、にぎやかにしゃべり合いながらの仕込みの時間、ストレスも吹っ飛んでしまうし、情報交換の場にもなります。

週1回「ひまわり」の調味料、常備食品の買い出しにカーボランティアとして協力してくれる夫、また、週3日気持ち良く送り出してくれる夫に支えられながら、私にとって「ひまわり」は生きがいになりつつあります。でも、一年前までの“ぐうたら主婦生活”もちょっと懐かしいかな……。 (明石市・太寺)



一周年の特別献立

飯	赤飯
汁	吸い物 (卵豆腐、麩、みつば)
主菜	おでん (大根、厚揚げ、じゃがいも、すじ肉、こんにゃく、まるてん、卵)
副菜	刺身、いかときゅうりの酢の物
デザート	アップルタルト



高齢期の食べ物と栄養

「明舞まちづくりひろば」でひまわりが展示会開く

8月19日から24日まで明舞センター2階の「明舞まちづくりひろば」で「高齢期の食べ物と栄養」展を開催し、高齢期にはどんな食品をどれだけ食べればよいかをわかりやすく実物やイラスト、写真を使って展示しました。

また、高齢期にかかりやすい病気の予防のための食事や減塩食などについても、情報を提供しました。身近な食品を使って簡単に作れるレシピや玄米赤飯、室戸岬の天草で作ったゼリーは好評だった。なによりも、この展示によって「ひまわり」の存在をまだ知らなかった明舞地域の人たちに、「ひまわり」をPRできたことはよかったです。写真⇒



利用者の声

黒田満明・美智子さん

夫婦で大病後の食事療法にぴったり

「ひまわり」のバラエティーに富んだ定食は、塩分控えめでカロリー的にも量的にも私どもにとってピッタリで、ありがたく食しています。

私は40年間の会社勤務後、今年3月末に退職、今はフリーです。その間、昭和63年に生まれて初めて病気になり、胃の全摘出手術を受けました。その結果、いまでも大食はできず、少しずつ食べます。一方、妻は会社事務員として長年勤務しましたが、20年ほど前から糖尿病を患い糖尿病性白内障手術の後、昨年末には神戸海星病院で糖尿病の教育入院を4週間受けました。これまでの内服薬からインスリン注射に変更して、現在はカロリーコントロールに頑張っています。

教育入院中は、夫婦で糖尿病を勉強し、先生のカウンセリングやビデオによる勉強も受けました。食品交換表も購入して研究もしました。しかしながら退院後は、勉強通りに三度のバラエティーに富んだ食事を作ることは無理があり、どうしたものかと少し悩んでいた時、友人から当店の場所を聞き、さっそく利用させていただいています。私どもは車でよく外出しますが、在宅の時は必ずお店に参ります。今後も楽しい昼食をお願いいたします。
(垂水区・歌敷山)

☺ 豆知識

市民と行政の“協働事業”

「明舞ひまわり」は、行政機関である兵庫県と市民団体であるNPOの「協働」によって行われています。市民と行政が手を携えて、互いにできることを出し合って、明舞団地を住民が暮らしやすいまちに再生していこうという思いからです。

明舞団地は、関西では大阪の千里ニュータウンに次いで兵庫県が開発した大規模団地です。しかし、40年も経つと居住者の高齢化と建物の老朽化が目立ってきました。住宅の種類も公団、公社、県営、厚生年金、戸建て住宅と多種多彩で、団地全体の調整もむずかしく、リニューアルも進んでいません。買い物や住民の憩いや活動の拠点になる明舞センターなどのセンター施設も、40年間ほとんど変わらないまま来ました。

団地開設40周年を機会に、生き生きと暮らしやすい団地に再生しようと兵庫県が腰を

上げて、センターのリニューアルや住宅の建て替えなどに取り組むとともに、高齢者が住みやすいコミュニティーづくりにNPOにもひと役買ってもらうと、センターの空き店舗を活用して高齢者の暮らしのバックアップやコミュニティーづくりに貢献するNPOの活動を募集し、「明舞ひまわり」など3つのグループが活動をはじめました。