

いきいきアクティブライフ

シニア世代が地域住民の一員としてアクティブに活動しているグループなどの事例を紹介します。



地域の輪をつなぐ「こみち食堂」

自分たちのできる範囲で“おいしく・楽しく”

高齢化が進み人口の半数近くが65歳以上となった洲本市外町地区。昭和63年に外町地区愛育班※を立ち上げ、子育て支援活動をしていた野口純子さんは、地域の方がお茶を飲みながら世間話をしたり、誰もが集える場所をつくりたいと思うようになり、平成24年



築140年の町家を改装してできた「こみち食堂」

12月に「こみち食堂」をオープンした。食堂は同じシニア世代の愛育班のメンバーで切り盛りし、献立も全て自分たちで考える。食材は近所の朝市で仕入れた淡路の新鮮な野菜や肉、魚を使用し、体に優しい味付けやヘルシーなものを心掛けている。食堂で働くメンバーの一人は「皆さんほぼ完食です。それが一番の自慢」と満足気。それが自信につながり、自分自身の健康にもつながっていると話す。

また、外町地区で平成24年4月から毎年2回開催しているまちあるきイベント「城下町洲本 レトロなまちあるき」では、全国から観光客が一気に押し寄せ、食堂のメニューの一つである鱧の天井はもは大好評を博している。地域の人も観光客も一緒になって、地域の情報を提供しておしゃべりを楽しみながら、コミュニケーションを図っている。他にも、地域の高齢者を招いてのお食事会や健康体操、芝居観劇などの活動も定着してきた。

取材を終えて

取材中も、食堂に来る全ての方に声を掛ける野口さん。食堂が温かい雰囲気に包まれていました。これからも新しいことに本気でチャレンジしていくという意欲的な姿勢に期待が膨らみます。

地域の人たちの喜びがメンバーの生きがい

「こみち食堂」では、オープンに合わせて近所の高齢者宅に弁当を宅配し、見守り活動も行っている。弁当は毎朝食堂で手作りしているものだが、夜におにぎりを持って行ったり、おかずだけを買いに来たりする人もいて、個々の希望に合わせた活動を続けている。「地域の人が喜んでくれることが、この食堂で働くメンバーの生きがい。一人では問題解決できないが、それぞれをつなげることが私たちの役目だと思っている。私たちが日々元気に頑張ることで、みんなの見本にもなれるのでは」と野口さんは話す。

愛育班の活動の積み重ねから得られた地域の信用を土台にして、地域の間人同士で仲良く手をつなぐことから始まったこの活動。今後は、つないだ輪をさらに大きく広げていくため、高齢者が参加できる場所を一つでも多くつくること为目标だという。これからも工夫を凝らしながら、一歩ずつ着実に活動を進めていく。

愛育班…誰もが安心して暮らせる地域づくりを目指して、健康づくりや子育て支援などの地域活動を実践している自主的組織



「お待たせしました！」と元気な声が店内に響く

団体の概要

「こみち食堂」.....
洲本市本町6-3-33 TEL 0799-22-1874
※平成28年4月23日(土)・24日(日)には、洲本市本町の「レトロこみち」周辺で「第9回城下町洲本レトロなまちあるき」が開催されます!