

福祉だより



平成30年1月発行

三岳地区福祉推進協議会

新年明けましておめでとうございます。

気持ち新たに、好奇心を失わず、日々を楽しむ事ができる一年が送れるようにと願っております。

さて生きていく上で最も基本となるのが「食」です。もう歳だから毎日「肉」や「魚」は、いらんしな！今更「牛乳」飲んでもな一と思っておられませんか？

実は、70歳以上の人は、通常の成人に必要な量よりも多くのたんぱく質を取らないと、筋肉を保つことが出来ないとされています。もちろんビタミンやミネラルの摂取も若い時以上に大切です。毎日の栄養を考えて過ごしましょう。幸い三岳には、市が実施されている研修会などに参加して研鑽を積んでおられる「里の駅みたけ見守り弁当」があります。どんな方々が、どのような思いで従事されているのか、便りをいただきましたので、掲載させていただきます。



里の駅みたけ見守り弁当だより

調理スタッフより

里の駅みたけ見守り弁当は、平成25年9月に始まり4年3か月になります。

50～70歳代の女性10人と男性5人でシフトを組み、出来るだけ地場産食材にこだわり、安心、安全な手作り弁当を毎日宅配しています。

当初は一日30食余りでしたが、現在は50～60食を毎日と、時には会議、法事用等の仕出しも承るようになり、高齢者の見守りだけでなく、市内の会社等にも配達しております。(継続して行くための採算面も考慮に入れて)

利用者の方から「美味しかったよ」「いつもありがとう」の声を聞く事がやりがいで、毎日私達も励まされています。「いつもありがとう」の手紙を添えて空箱が帰って来る事もあります。また、前日のお弁当がそのまま残っていて、声かけをしても返事が無く、心配になって地域の民生委員さんに見に行ってもらったところ、後日親戚の方から、入院したので弁当を止めて下さいと連絡があった事も何度かありました。

仕事が一段落した後は、お茶を飲みながら、おしゃべりタイムになり、それも私達の楽しいひと時となっています。

今後、高齢化が進み、地域コミュニティーも段々と希薄になる地域社会において、見守り弁当が広がり、高齢者の方々に美味しいお弁当を楽しみに待ってもらい、ちょっとした話し相手にもなって、地域の交流も出来たらいいなと思います。そしてこの事業が、今後も継続する事を願っています。

地産地消6次産業化推進!



配膳真最中!



里の駅みだけ見守り弁当を配達して約2年

高齢者宅の御夫婦や、独り住まいの方のお宅を主に配達している。

玄関の戸をあけ「弁当で一す」と声をかける。奥の方から「ありがとう」との声は少ない。無言の家が多い（聞こえていないのかも）。昨日、配達した弁当箱が置いてある。持ってみて軽い。大丈夫！

家に入っても、本人さんと会う事は少ない。たまに会ったら、目と目が合い、ニッコリ笑って「いつもありがとう、うれしいです」の声を聞く。

「届けてもらって、ありがとう」と喜んでもらっている、感謝？されていると感じる瞬間である。

世間話等の会話が大事と思うが、「弁当置いたら、さっさと帰ってくれ」の空気も流れる。

弁当配達による、「声かけ」は大事なことだと思う。私も弁当届けて、何人かの皆さんのお役に立っていると思いたい…。



今日もエンジン全開！

★こんな方におすすめ★

- 1日1回誰かが訪問してくれると安心！
- ひとり暮らしで食事の準備が面倒だ！
- 安心・安全な地元食材で作った弁当が食べたい！
- 忙しく夕食の準備ができない！

「年をとったら粗食がいい」と考えていませんか。それは違います。

「高齢者の健康維持は薬よりも栄養」

「一度に食べられる量が減った人は、間食に市販の栄養補助食品などを食べるのもお勧め」

「動物性のたんぱく質とともに筋力アップの体操を行う事で筋力、筋肉増強ができます」

「年を取ると、体重が変わらなくても筋肉が脂肪に置き換わっていきます」

ひとやすみ

前回の答え 修験の山、三岳山の道場には「踏むな！」「叩くな！」
「杖つくな！」と言われる 大亀岩があります。

三岳山は源頼光一行が、酒吞童子が住むある山を見立てるため、三岳山に登ったとき、この由来から「見立て山」と呼ばれる伝承があります。ある山とは何という山でしょうか？

(①鳥が岳 ②赤石岳 ③大江山)

* 答えは次号でお知らせします。