



この日のランチはマグロの竜田揚げ。野菜をたくさん摂れ、いかに健康に良さそう。もちろん味も◎



デイサービス時代から調理を担当する店長の白井氏。看護師の知識を生かし、食事の指導もしている。



椅子などの家具は、デイサービスを通じて知り合った多くの家族から譲り受けたもの。

つとと言われる認知症。予防するための食事の大切さは、デイサービスを営む中で日ごろから感じてきた。しかし、食事管理は家族がいれば出来るかもしれないが、高齢者の一人暮らしだとなかなか難しいのが現状。「介護の専門職がいる食堂があれば、病気や介護の予防につながるかもしれない」。そう思い、地域の食堂という形で介護予防の担い手となることを決意し、デイホームひなたの施設長で看護師でもある白井氏と二人三脚で準備を始めた。旧東那須野郵便局の跡地を借り、二人でコツコツと半年かけて手作業で改装。平成29年5月に地域コミュニティ食堂「知音食堂」をオープンさせた。中に入ると落ち着いた雰囲気の内装がとても魅力的。料理はバランスの良い構成となっており、品数が多いことにまず目が奪われる。白井さんの料理は、野菜が摂れるし、味も絶品とお客さんに好評だという。

### 開設して1年。確かな手ごたえ

オープンしてから、もうすぐ1年。お客さんとして訪れた慢性疾患を持つ人から相談を受ける間柄になるなど、地域での介護予防に手ごたえを感じている。また、昨年12月からねんきん酒場という取り組みもスタート。東那須野地域で人のつなが

りづくりに取り組む「お互い様」があふれる会」の集まりでの会話がきっかけとなり、食堂の一角を貸し出し、月に1度の会が催されるようになった。今では地域の住民や福祉関係者が職種を越えて集まるようになり、回を追うごとに地域からの参加者が増えていくという。また、NPO法人子育てほっとねっとが月に2回、この場所で子供食堂を開設している。「地域で活動している団体はたくさんあるけど、横のつながりは今まであまりなかった」と語り、「いろんな団体がここで交流してくるのは嬉しい」と笑顔で続けた。

### 人のつながりを生み出したい

「もっといろんな人にここを利用してもらって、人と人がつながる場所になれば」。これからの抱負を尋ねると、そう答えてくれた真船氏。20年にわたり介護の現場で認知症の人やその家族の苦しみ、心の葛藤を目的の当たりにしてきた。「自分にとっての損得よりも、困っている人を助きたいという気持ちは変わらない」。そう話す彼の目じりに刻まれた皺が、長い時間の流れを物語っていた。地域の食堂という形で、地域で困っている人に手を差し伸べ、人と人とのつながりを生み出す。彼の新しい挑戦は始まったばかりだ。



## 介護の予防を地域の食堂で

人間関係の希薄化や家族形態の多様化により、孤立しがちな高齢者。孤立を防ぐため、地域のたまり場や居場所を提供する“コミュニティ・カフェ”という取り組みが全国に広まっている。平成29年5月に東那須野地域にオープンしたコミュニティ食堂「知音食堂」。食堂を運営するNPO法人ひなたの理事長・真船氏の挑戦をここで紹介する。



右 NPO法人ひなた 真船 一夫 理事長  
 中 東那須野区自治会 松本 祥三 会長  
 左 知音食堂 白井 洋子 店長

### 困っている人を助けたい

この地域で20年にわたり、認知症専門のデイサービスを営んできた真船氏。始めたきっかけは、前職でのある出来事であったという。当時、社会福祉協議会に勤務していた彼は、高校生ボランティアの引率として高齢者施設を訪問。当時は介護保険制度が始まる前だったこともあり、サービスの質は必ずしも高いものではなかったという。「車いすに座り、窓際に一人たたく姿はあんなに寂しそうな姿は今でも印象に残っています」と当時を振り返った。

「高校生のボランティアに、そういう光景を見せたくなかったんです」。真船氏は、自らの手で介護の現場を変えようと、デイサービスの前身である宅老所の開設を決意。平成10年、当時28歳だった彼は東那須野地区に「デイホームひなた」をオープンさせた。「私の両親とともに身体障害者。だから、困っている人を見ると、反射的に何とかしてあげたい」って思ってしまうんですよね」。少し照れながら、自分の生い立ちと当時の思いを教えてくださいました。

### 地域に溶け込んだ介護予防

糖尿病や高血圧が誘発の原因の一

### ねんきん酒場インタビュー

発起人 松本 祥三 氏  
 (東那須野区自治会長)



### お互い様の関係を作りたい

年金受給者の男性は、女性に比べて、地域のつながりが少なく、孤立しがちです。そんな彼らを主なターゲットにして、昨年12月から「ねんきん酒場」を開催しています。年金受給者は飲み物1杯と食事1皿が出てちょうど2千円。あとはみんなで持ち寄ることになっています。回を重ねることに持ち寄る料理の量が増え、最近は余ってしまうほどになりました。これからも、そんな「お互いさまがあふれる」関係づくりを末永く気軽に続けていけたらと思います。

