

# 笑う食卓、囲む食卓。

取材先  
社会福祉法人  
千年会  
「みんなの食堂」  
おいでえーる

## おいでえーるってなに？

私たちが取材したその場所は絶えず笑顔があふれていた。そこは社会福祉法人千年会が開催している「みんなの食堂」おいでえーる。2年前から始まったこの活動では、栄養相談や調理体験を通じて食事を共にする場を人々に提供しており、月に2日、千年交流センターで開催されている。専門士を交えた健康相談や栄養講座を含めた回、子供を対象にした回に分けて行うことで、幅広い世代の方々に楽しい食事の機会を届けている。参加者全員で調理体験を



調理に取り組む参加者

した後は、新型コロナウイルス対策を徹底したうえで料理をいただく時間が設けられている。季節に合わせた特別イベントがあるのも魅力である。

## 受け手から支え手へ

「みんなの食堂」おいでえーるとは、子供から高齢者まで幅広い世代に栄養バランスに優れた食事の提供を通じて「共食」の場を設ける活動である。家族が集まった人たちと食べる楽しさを共有する「共食」という考えを大切に行っている。食堂運営のノウハウを一から学び、千年会が運営する障害者支援施設千年園で培った知識や経験を活かし、現在の形となった。取材では、高齢者の方にとって交流の場があるということが非常に大きく、なくしてはいけないという声が多かった。最近では、親子での参加も増えており、親同士の交流や子供の食育にも繋がっている。担当者の井澤さんは、「地域の方々がこういった機会を作りたいとおもってくれること、それが法人の介入がなくてもできる環境が作ればいい」と語る。



おいでえーるのロゴ

「受け手から支え手」へ、地域の人々が自立して地域づくりを行うことを目標に共食の輪を広げていく。

## おいでえーるに行ってみた!!

私たちも実際に「みんなの食堂」おいでえーるに参加した。私たちが参加した回は、お酢を使った料理を通して健康を考えるというものだった。はじめにお酢の効能についての講座で知識を深めたあと、お酢を用いた押し寿司の調理実習が行われた。丁寧な説明の下、他の参加者の方々と楽しく調理することができた。最後に押し寿司を実食。お酢が食材の味を引き立て、とても美味しくいただいた。栄養に関する知識を楽しく得ることができ、普段一人で食事をする私たちにとっては、大変有意義な時間となった。もう一度参加したいと思わせる雰囲気があるところにあり、地域交流という面でも、貢献できていると肌で実感することができた。



取材者が調理しているところ



完成した押し寿司

### 編集後記

この取材を通じて、地域づくりに尽力する人々の生の声に触れることができた。より多くの人がこの記事からそのことを感じ取ってもらえればと思う。

荻荘・卯月・出崎