

第3章 若い親が高齢者と共に食を学び、ボランティアが育成者の視点をもてる調理講座の提案

－介護予防・低栄養予防料理教室「いきいきクッキング」の取材から－

1. 調布ゆうあい福祉公社による介護予防・低栄養予防料理教室「いきいきクッキング」

調布ゆうあい福祉公社で行われている「いきいきクッキング」は、要介護者の低栄養状態の予防を目的に、管理栄養士による栄養ケア計画に基づく料理教室である。参加者が楽しみながら食事内容を見直し、料理を作るきっかけづくりと仲間づくりができる場である。さらに、当講座の参加者の食生活の状況は低栄養状態におちいる可能性が高いことから、地域包括支援センターと連携し、管理栄養士、ソーシャルワーカー、地域のボランティアなどの関係者がそれぞれの視点で介護予防アセスメントに取り組み、在宅生活が続けられるよう支援している。実際の取り組みを取材し、講座の内容、進め方、参加者の状況を伺い、講座に参加することで参加者がどのように変化していくのか、また、参加者に関わる市民サポーター（調布ゆうあい福祉の協力会員）の役割と今後の可能性について考察する。

1) 講座の構成

今回の「いきいきクッキング」の参加者は5名（1名欠席）、管理栄養士1名、担当職員2名、市民サポーター3名で構成されている。参加者は3グループ（3テーブル）に分かれ、それぞれに市民サポーターを1名ずつ配置。管理栄養士の指示のもと、市民サポーターが参加者に調理方法の指示と補助を行う。

会場は、調布市市民プラザ「あくろす」の調理室を使用。「あくろす」は、市民のさまざまな活動の場として、調理室、研修室などの各種諸室を用意しており、保育室も利用できる市民の活動拠点となっている場所である。

(1) 「いきいきクッキング」の1日の流れ

① 買い物

買い物は、グループごとに順番に担当し、管理栄養士、担当職員、グループ担当の市民サポーターが参加者とともに行う。講座の開始より1時間ほど早く集まり、スーパーへ買い物に行く。この日は、「あくろす」1階のスーパーで食材を購入し、調理室までそのままエレベーターで上がるだけなので移動が少なく、とても便利である。

スーパーでは、管理栄養士がどのような食材がどのくらい必要か献立にそって指示を行い、それに伴って参加者が食材を選ぶ。管理栄養士は新鮮でおいしい食材の選び方を丁寧に参加者に伝え、参加者は「選ぶ力」を身につけていく。また、どのくらいの分量が必要か、人数で計算し、金額を確認しながら担当職員が電卓で計算し購入する。

② 調理の実践

まず管理栄養士が今日の献立について説明し、使用する野菜、肉などの栄養の効果、簡単に調理できる方法、効率よく調理する方法について伝える。調味料の小さじ大さじなどの計量方法について確認し、各テーブルにグループごとにわかれて調理を開始する。各テーブルに配置された市民サポーターの役割は大きい。参加者に対して、献立通りに切り方、ゆで方、炒め方、調味料の作り方、盛り付け方まで、実際に指示を出していくのは市民サポーターである。市民サポーターは時間内に料理を仕上げるためにも、献立を見ながら段取りを意識し指示していく。参加者は市民サポーターの指示により、野菜を切る、ゆでる、炒める、調味料を量る、味付けをする、盛り付けまで、すべての工程を実践していく。

表3-1 2012年度「いきいきクッキング」プログラム（第2期）調布ゆうあい福祉公社

回	日程	プログラム	調理実習内容
第一回	11/7 (水)	11時 集合 11時10分 講座開講の趣旨と挨拶 調布ゆうあい福祉公社 事務局長 風間政二 講義「いきいきと元気を保つ食生活の工夫」 調布ゆうあい福祉公社 三井淑子管理栄養士 12時10分 自己紹介、会食 資料配布と説明、質疑応答 14時 解散	ゆうあいのお弁当
第二回	11/21 (水)	10時50分 全員集合 11時 調理講習及び実習 12時20分 会食、片付け 13時10分 講義「魚と私達の健康について」 蛋白質、油のエネルギー、EPA・DHAの話 14時 解散、	主食／ご飯 主菜／金目鯛の煮魚 副菜／簡単白和え風 和え物 汁／白菜と油揚げの味噌汁
第三回	12/5 (水)	10時 1グループ集合、買い物 10時50分 全員集合 11時 調理講習及び実習 12時20分 会食、片付け 13時10分 講義「肉と私達の健康について」 ビタミンB1、食物繊維、腸の実寸見本 14時 解散	主食／ご飯 主菜／肉のオニオン ソテー 副菜／里芋の胡麻和 え 汁／ベーコンと野菜 の味噌スープ
第四回	12/19 (水)	10時 2グループ集合、買い物 10時50分 全員集合 11時 調理講習及び実習 12時20分 会食、片付け 13時10分 講義「卵と私達の健康について」 14時 解散	主食／ 主菜／親子丼 副菜／さつま芋とり んごの甘煮 汁／簡単野菜スープ
第五回	1/9 (水)	10時 3グループ集合、買い物 10時50分 全員集合 11時 調理講習及び調理実習 12時20分 会食、片付け 13時10分 講義「豆、牛乳と私達の健康について」 イソフラボン、カルシウムの話 14時 解散	主食／ご飯 主菜／豆腐とニラの 炒め物 副菜／じゃが芋とコ ーンのミルク 煮 副菜／ゆで大豆と桜 海老のおろし 和え
第六回	1/23 (水)	10時10分 集合 10時20分 講義 「市販惣菜を利用して作るバランスのある献立」 11時 調理実習 11時30分 買い物開始 全員 12時20分 盛り付け、講評、会食、片付け 質疑応答、 14時 解散	主食／ご飯 汁物／はんぺんと青 菜の吸い物 主菜／市販惣菜 副菜／市販惣菜
第七回	2/6 (水)	10時30分 全員集合、買い物 11時10分 調理講習及び実習 「冷凍食品の活用で栄養バランスのよい食事」 12時20分 会食、片付け 13時10分 講義「手抜き食事にも足し算して低栄養予防」 14時 解散	主食／海の幸のスパ ゲティ 副菜／かぼちゃサラダ 副菜／シリアルとブ ルーベリーソ ースヨーグル ト

第八回	2/20 (水)	10時55分	全員集合	歯科衛生士	「ありあわせで作る 簡単メニュー」 じゃこ人参ご飯 お宝なべ ミニトマトの胡麻和え
		11時	調理(デモ)		
		11時20分	講義「口腔ケア」 講師 高齢者支援室		
		12時30分	会食、片付け		
		13時20分	講義「終了に当たって」		
		13時50分	修了式		
		14時	解散		

③ 会食

自分達で作った料理を、参加者、管理栄養士、市民サポーター、担当職員とともにみんなで食べ、「おいしい」という声が飛び交い、自然と笑顔になっていき、食がどんどん進んでいく。参加者は、「おいしいからさっそく家でやってみる」「里芋はこういう調理方法があったとは知らなかった」「皮のまま茹でて簡単」「これなら自分でもできる」などと話し、また、調理工程でわからなかったことはその場で管理栄養士に聞く。管理栄養士は「基本がわかればいろんな素材で調理ができるようになる」と話し、さらにおいしくするポイントとして、「お肉は炒めてから一度とりだして最後に野菜と合わせることで柔らかくなる」「盛り付け方や彩りなどを意識する」ことなどを伝えていた。今まで作ったことがない調理でも実践し、自分で食べておいしいと感じることでまた試したいという気持ちが生まれ、自分でまた自宅で調理するために、積極的に聞いている姿が印象的であった。

④ 管理栄養士による講義

全8回のプログラムの中で、食事の栄養素、栄養バランス、食生活の工夫について、健康的に生活できるよう、管理栄養士によるさまざまな講義を用意している(2012年度「いきいきクッキング」プログラム第2期 表3-1)。

第3回目のプログラムでは、参加者が毎日バランスの取れた食事を心がけるよう、「食事の多様性チェックシート」(表3-2)を用いて、自身の毎日の食事をチェックするよう説明。魚介、肉、卵、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品、緑黄色野菜、芋、海藻、油脂、果物の10品目のうち、1品目を食べたら1点と数え、毎日10点を目指す。さっそく講義の中で、本日の食事内容を確認し、チェックがついていない食品を夕食で摂取することで、一日の合計点を記入することになる。2週間記録するよう指示し、管理栄養士が2週間後に回収し、食事の栄養バランスについてコメントし返却することになる。

今回は「肉と私達の健康について」というテーマで肉と野菜を組み合わせることによる栄養の効果について説明を行い、腸の実寸見本と身体の内臓組織の図を用いて、体内での食べ物の消化と吸収、排泄までの流れを説明する。参加者はおよそ8mにもわたる「腸の実寸見本の長さ」に驚き、こんなにも長い腸が体内にあるということ、消化にかかる時間を知る。そこで身体の不要物をまとめて出してくれるという食物繊維の働き、必要性についての説明を受け理解し、食べ物が口から入って排泄されるまでが大切であることを伝えていた。

講義の最後には、「クック10チェックシート」(表3-3)を用いて、10種類の食品群を「みかんの花咲く丘」の曲に合わせて合唱する。「ウオイチ ニクイチ タマゴイチ ギュウニュウヒトツニ マメヒトツ ヤサイハ ヨサラニ ゴハンタベ オヤツハクダモノ カゾエウタ(魚と肉を1皿、卵を1個、牛乳1杯+乳製品、豆腐や納豆などの大豆製品を1皿、野菜4皿(緑黄色野菜1皿、淡色野菜2皿、いも1皿)、ご飯、麺、パンはしっかりとって、おやつはくだものにしませう)」というこの数え唄は、1日に取りたい食品と量の目安になっており、栄養バランスを意識して食事をとることができるのだ。「クック10法」

表3-2 「食の多様性チェックシート」

食事の多様性チェックシート

下の表に「食べた場合」は1点、「食べなかった場合は0」点です。

食品 月日	魚介類	肉類	卵	製品 牛乳・乳	豆製品 大豆・大	野菜 緑黄色	芋類	海藻	油脂	果物	合計
1日目 /											点
2日目 /											
3日目 /											
4日目 /											
5日目 /											
6日目 /											
7日目 /											
8日目 /											
9日目 /											
10日目 /											
11日目 /											
12日目 /											
13日目 /											
14日目 /											
合計	点										

クック10チェックシート

氏名

バランスのとれた食事とは

ウオイチ ニクイチ タマゴイチ ギュウニュウヒトツニ マメヒトツ
ヤサイハヨサラニ ゴハンタベ オヤツハクダモノ

(「みかんの花咲く丘に」にあわせてうたってみましょう)

これが一日にとりたい食品と量の目安です。

魚を1皿、肉を1皿、卵を1個、豆腐や納豆など大豆製品を1皿、牛乳を1杯
またはヨーグルトやチーズでも、(緑黄色野菜1皿、淡色野菜2皿、芋1皿)の
野菜を4皿、ご飯、麺、パンはしっかりとって、おやつはくだものもしましょう。

しかし、そうはいかない日もあるでしょう。そのときにはたんぱく質食品群から5皿、ビタミンやミネラル群から4皿というように各群の中で融通してしま
いましょう。そして1日30品目を目標に、食品のとり合せにつとめましょう。




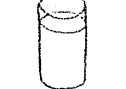






月 日 ~ 月 日	血や肉をつくるたんぱく質					体の調子をよくする ミネラルやビタミン			力や体温になる 炭水化物	おやつ
	魚1皿 男性60g 女性50g	肉1皿 男性60g 女性50g	卵S1個 50g	牛乳1杯 200ml	豆製品1皿 80g	緑黄色野菜 1皿100g	野菜4皿 淡色野菜 2皿200g	芋 1皿100g	飯 麺 パン 3杯	果物干し1個 200g
例えは一日目→										
一日にとりたい食品の量	うおいち	にくいち	たまごいち	ぎゅうにゅう ひとつに	まめ ひとつ	やさいは よさらに		ごはん ふべ	おやつは くだもの	

表3-3 「クック10チェックシート」

は女子栄養大学食受容研究室松本仲子氏が「4群点法」を改変したものを、おたっしや料理教室にて使いやすいように湯川晴美氏が改変して作成したものである¹⁾。

2. 参加者の利用状況

1) 参加のきっかけ

(1) 妻の入院

今まで包丁も握ったことがない、調理をしたことがないという男性は、妻の入院や病気により、突如、手作りの食事が食べられない状況になる。「妻が入院して、自分では調理ができず困った。偏った食事になり、自分の食生活が心配になった。妻が不在の時でも食生活に困らないように、自分で調理方法や栄養についての知識を得たい」、「妻が入院を繰り返して、独居になってからコンビニ弁当の生活。人との交流がほとんどないため、誰とも話さないで過ごすことが多く、気持ちが滅入ってしまい、このままの食生活が不安」など、自分で食事を用意せざるを得ない状況になってその必要性を感じ、妻が不在でも自分で調理ができるようになって健康的に過ごしたいという気持ちが伺えた。

(2) 仲間作り

一人暮らしのため、閉じこもりがちになり、「会話をする相手がいない」「寂しさ」などから、この会への参加が外出の機会となり、同じ状況の方と触れ合い、仲間づくりのきっかけとなるよう、参加していきたいということが示された。

(3) 栄養バランス

コンビニ弁当やお惣菜、インスタント食品、自分で好きなものだけを食べるなどで、栄養バランスが偏っている状況がある。「自分で調理ができるようになってバランスの良い食事を食べて健康でいたい」という意欲から、参加に至った様子が示された。

2) 活動体験

(1) 事例紹介：参加者Aさん

「ご飯は塩辛と納豆かけて食べるだけ。それさえ食べて入れれば大丈夫。納豆はまとめてたくさん買ってきても日持ちするでしょ。塩辛は北海道から送ってもらってるの。冷蔵庫にそれが入っていればご飯食べられるからいいと思って」と語るひとり暮らしのAさんは、いきいきクッキングに通う前まで約半年間、塩辛と納豆だけだったという。その背景は、夫に先立たれ、ともに暮らしていたお姑さんとふたりで生活していたが、「お姑さんが養老院へ入っちゃった。一人になると食事が面倒臭くなって、一人で食べるのは寂しい」と、一人になったことへの孤独感、張り合いのない生活を述べている。きっかけは、「ゆうあい福祉公社」からの紹介だった。地域包括支援センターの職員が、そんなAさんの生活を心配し、「栄養バランスを学び、仲間づくりをしながら生活に活気を取りもどしてほしい」とうものだ。Aさんは、参加するようになってから自宅でも料理をするようになり、そして自分で作った料理を近所のお友達に持って行くようになった。「それが楽しみになって、いきがよかった」と嬉しそうに話していた。以前は料理に自信がなく、お友達に持って行くことはなかったと話し、「ブロッコリーなんて1房まるごとゆでて、そのままドーンと出してマヨネーズかけて食べてもらっていたけど、小さく切ると食べやすいわね。野菜の切り方も学んだわ」と野菜の切り方や料理を覚え、「また覚えてきて作ってあげるからね」と話しているという。お友達に持って行くことが楽しみとなり、「誰かのために作る」ということが、生きる喜びへとつながっていることがAさんから伺える。介護予防・低栄養予防講座に参加し、栄養の知識を身につけ、料理方法を学ぶことで、自身の食生活を振り返り、

健康的な生活へと変化していく様子が示された。

(2) 事例紹介：参加者Bさん

今まで料理は作ったこともなかったというBさんは、「基本がわかればできるようになる。魚の煮つけを教えてもらい、それからいろんな魚の煮つけを作るようになった。最近はだんだん自分の好みに、砂糖を少なくしたりアレンジするようになったよ」と語り、調理の基礎知識を身につけることで、自己流に「応用」できるようにもなった。ただ、そのように変化していくには、調理の実践があるからである。Bさんは「料理番組は見ていてもわからない。横文字を逆さまに読んでみたいだ」と、見ているだけでは理解できず、実際に調理し、皆でともに作った料理をその場で食べることで楽しい体験となり、「今日の里芋のみその胡麻和え、とってもおいしい！おいしいからさっそく家でやってみよう」と、挑戦する意気込みを話していた。おいしい体験が、自分でまた「やってみよう」という次への意欲へとつながっていく様子が伺えた。

3) 市民サポーター（協力会員）の役割

管理栄養士による栄養ケア計画に基づく料理教室として、管理栄養士の指示のもとに行われているが、公社の「いきいきクッキング」では、それをサポートする市民サポーターの役割も大きい。グループごとに参加者に対して、調理の実践の指示を出し、サポートしていくのが市民サポーターの役割である。市民サポーターは時間内に料理を仕上げるためにも、献立を見ながら段取りを意識し指示し、参加者は市民サポーターの指示のもとに、野菜を切る、ゆでる、炒める、調味料を量る、味付けをする、盛り付けまで、すべての工程を実践していく。市民サポーターが常にそばにいるため、わからないことがあればすぐに確認でき、参加者にとっては安心できる、手厚い、恵まれた環境であるといえよう。そして、初心者であるからこそ、このような環境での食事作りが必要である。ただ、これらすべての工程の指示ができる市民サポーターは、まさに力量が問われる場である。調理の上手なベテラン主婦であり、公社の食事サービスの調理を担当していれば、毎日の食事作りから身についた手際の良さで指示もできるであろうが、ベテラン主婦が減っていく中で、これからの市民サポーターの育成は容易ではないと考えられるであろう。


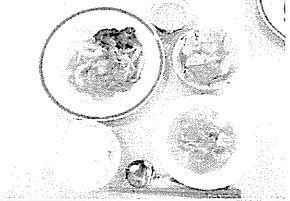

しかし、このプログラムは介護予防事業であるが、高齢者のみならず若い世代の調理が苦手な主婦にとっても、料理の基礎や栄養バランスなどの知識が非常にわかりやすく、習得できる充実したプログラムである。プログラム（表 1-2）にあるように、「市販惣菜を利用して作るバランスのある献立」や「冷凍食品の活用で栄養バランスのよい食事」など、すべて手作りだけでなく、忙しい主婦や時間のないときなどでも、簡単にしっかり栄養がとれるノウハウは若い主婦にも求められているものである。高齢者も若い世代も、楽しみながら食事内容を見直し、料理を作るきっかけづくりと仲間づくりができる場を提供することが必要であり、そのような環境があることで若い世代の調理が苦手な主婦も参加しやすい機会となる可能性があるであろう。

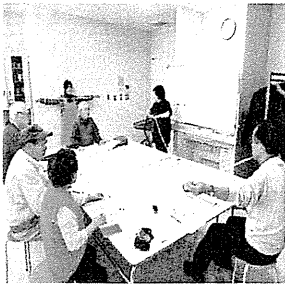

表3-4 介護予防・低栄養予防「いきいきクッキング」の様子（その1）

介護予防・低栄養予防「いきいきクッキング」

時間	流れ	内容	取材レポート	写真
10:00	買い物	<p>1. 献立にそって買い物をする。</p> <p>2. 職員が電卓で食材費を計算しながら購入。</p> <p>※買い物は、グループごとに順番に担当する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 管理栄養士、サポーター（福祉会社の協力会員）、職員、参加者（2名）とともに買い物をする。 調理室がある「あくろす」の1階にスーパーがあり、買い物に便利。 管理栄養士より、「トマトはお尻にスジが入っているほうがおいしい」「玉ねぎは固いものを選ぶこと」「フロッコリーは黄色くなっていないものが良い」など、新鮮でおいしい野菜の選び方を教えてもらい、参加者が選ぶ。 	
10:30	準備	<p>1. 買った材料を各テーブルにグループごとに分け、食材、器材の準備をする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 買った物を終え、「あくろす」3階調理室へ戻る。参加者はお茶を飲み、休憩。 管理栄養士、サポーターは材料をグループごとに準備し、食材の下ごしらえしておく。 事前確認を行う。 	
10:50	全員集合	<p>1. 各自手洗いし、エプロン、三角巾の準備をする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 荷物をロッカーに入れ、身支度をし、お茶を飲む。 	
11:00	献立説明	<p>1. 今日の献立の説明</p> <p>（献立） 主食：ご飯 主菜：肉のオニオンソテー 副菜：里芋の胡麻和え 汁：ベーコンと野菜の味噌スープ</p>	<ul style="list-style-type: none"> 管理栄養士より、献立について説明し、流れの確認。 旬の野菜を使用し、簡単に調理できる方法（里芋のむき方）や、お肉にトマトを加えることでビタミンB1が多く摂れることなど、献立の内容について説明する。 	
	調理講習	<p>1. 管理栄養士より調理のポイントを説明。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 管理栄養士より、調理のポイントとして、以下の説明を受ける。 「効率」を考え、里芋を最初にゆでること。皮のままゆでることにより、皮がむきやすくなる。 根菜は水からゆでること。 大根の甘い辛いの見分け方として、くぼみが点在していないものを探す。 野菜の活用方法について 調味料の計量方法についての確認 	

表3-4 介護予防・低栄養予防「いきいきクッキング」の様子(その2)

	調理実習	1. 各テーブル(グループ)に分かれて、調理開始。	<ul style="list-style-type: none"> 各テーブルに1名ずつサポーターが付き、調理指導をする。 切り方、ゆで方、炒め方、調味料の作り方など、全ての工程をサポーターが指示しながら進めていく。 	
12:00	調理終了 配膳開始	1. グループごとに盛り付けをし、配膳する。	<ul style="list-style-type: none"> グループの人数分に盛り付け、会食のテーブルへセットする。 グループごとに参加者とサポーターがともに席につき、みんなで食事をする。 	
12:10	会食		<p>「これおいしい! さっそく家でやってみよう」と、参加者は教わった料理を自宅でもするという。前回の料理も自宅で行い、「少しずつ自己流にアレンジできるようになった」など、調理体験を語り合う。今日使用した味噌の種類や材料の使い方など、分からないことはその場で栄養士に確認する。</p>	

13:00	講義	<p>1. 管理栄養士より、食事の栄養と健康について講義を行う。</p> <p>「肉と私達の健康について」 ビタミンB1、食物繊維、鶏の実寸見本</p>	<ul style="list-style-type: none"> 「食事の多様性チェックシート」を配布。今日の食べた物をその場でチェックする。毎日チェックし、バランスよく食べるように指示。2週間行った後に回収し、栄養士が食事のバランスについてコメントする。 一日に摂る肉の分量、野菜(玉ねぎ、トマト)と組み合わせることでビタミンB1の吸収が良くなることなどを説明。 食べ物の消化と吸収について、身体の内臓の図や鶏の実寸見本を用いて説明。身体の不潔物をまとめて出してくれる食物繊維の働き、重要性について理解する。 食の入口から出口まで大切であることを伝える。 最後に「クック10チェックシート」を用いて数え唄を合唱し、歌で栄養バランスを覚える。 	 <p>写真：鶏の実寸見本を用いて説明</p>
13:30	終了	1. 講義終了し、次回の日程、献立、買い出しメンバー、集合時間の確認をする。	<ul style="list-style-type: none"> 参加者より、「魚の三枚おろしがしたい」という希望に応え、次回は献立の調理実習の他に魚のさばき方を行う。 次回について確認終了後、解散。 管理栄養士、サポーター、職員は片付けをし、次回の打ち合わせを行う。 	

2. 若い世代、子育て中の母親に対する調理講座の提案

1) 「いきいきクッキング」を新人育成研修へ位置づける

若い主婦が調理の基礎から学ぶ機会を得ることができ、調理の担い手育成を考えた時、「いきいきクッキング」を新人育成研修の中に位置づけることを提案したい。

現在、公社の調理の新人育成については、チューター制度を用いて8回の研修プログラムを組み、その内の6回は厨房内研修、2回はレストラン研修としている。新人育成研修の中に、このプログラムへの参加を位置づけることで、調理の基礎から学び、また、参加者との触れ合いを通して、在宅の高齢者との接点を生み出すことができる。公社の食事サービスの調理を担当する協力員は、配達担当と違って利用者の顔を見ることができず、声が届きにくいのが現状である。日々の食事作りにおいて、利用者の顔が想像できなくなる可能性も無いとは言いがたい。さらに、22年度調査において、調理担当は、「食べる大きさはどのくらいがよいのか」「硬さはちょうどいいだろうか」など、利用者がどのように食事をしているのかを気にしながら、実際に見ることができずに不安を抱えていることが明らかになっている。「いきいきクッキング」は、いずれ介護が必要となる可能性の高い特定高齢者の方が対象であり、食事サービスを利用する可能性もあるであろう。自らも調理の基礎知識を身につけ、参加者とともに調理し、食事をする中で、参加者は在宅でどのような生活をし、どのように食事をしているのか、どのようなことに困っているのか、直接関わることで知ることができるのである。また、在宅で暮らす高齢者との関わりを通して身近に感じ、地域に住む高齢者と関わるきっかけづくりとなる可能性が期待できる。

新人は、調理の基礎の習得から講座に参加するが、そこで調理指導を行っている市民サポーターのようになりたいという憧れを抱けるような環境（しかけ）をつくることできれば、食事サービスの調理担当として経験を積み、調理のベテラン主婦となり、いずれは調理指導・育成担当として成長することが期待できるであろう（図1-1）。

担い手の育成を考えたとき、何かしらの目標を最初に見つけることで、意欲が湧き、やりがいを見出すことができるものである。そのきっかけとなる機会を肌で感じ、自分が役に立つ場、社会での必要性を実感したいものである。さらに厨房内研修・レストラン研修にて衛生面での知識、自主管理、調理管理、冷蔵庫管理、保存方法などの知識を習得することで、安全に安心して他者に食べてもらえる「食」を提供できるベテラン主婦へと成長していくことが期待できるであろう。

2) 公社調理の継続、グループホームでの調理経験が実績となり、自らも健康になる

公社での調理経験を積むことで、さらにさまざまな活動場所へと広がっていく可能性も期待できるであろう。23年度調査において、公社の人材養成に対する評価が高いことが示された。公社で活動するボランティアの方は活動に長く関わっている方が多く、その理由として、公社は多様なボランティア参加の場を併設していることから、豊かな活動体験が生まれ、その関わりから大きく成長し、さまざまな活動を通して自分自身のやりがいや生きがいを感じていることが示されている。公社での調理経験は、厨房内のみならず、グループホームでの調理やホームヘルプサービス、その他公社以外でも地域に活動場所を広げており、地域資源となっているのである。また、22年度調査においては、女性ボランティアによる活動評価として、福祉公社における「健康のサイクル」が示された。公社のボランティア活動に参加することで、①地域の人たちとの出会い→②教わるのが沢山あるという刺激→③新しいことにチャレンジするという緊張感→④チャレンジした結果乗り越えることができた達成感→⑤喜んでくれる利用者から得られる有用感→⑥また続けたいという湧きでる思い→⑦続けるために健康に気をつかう、というサイクルである。ボランティ

ア活動に参加することで、待っていてくれる利用者のために、活動を続けられるよう、自らの健康にも気を遣うようになるのである。

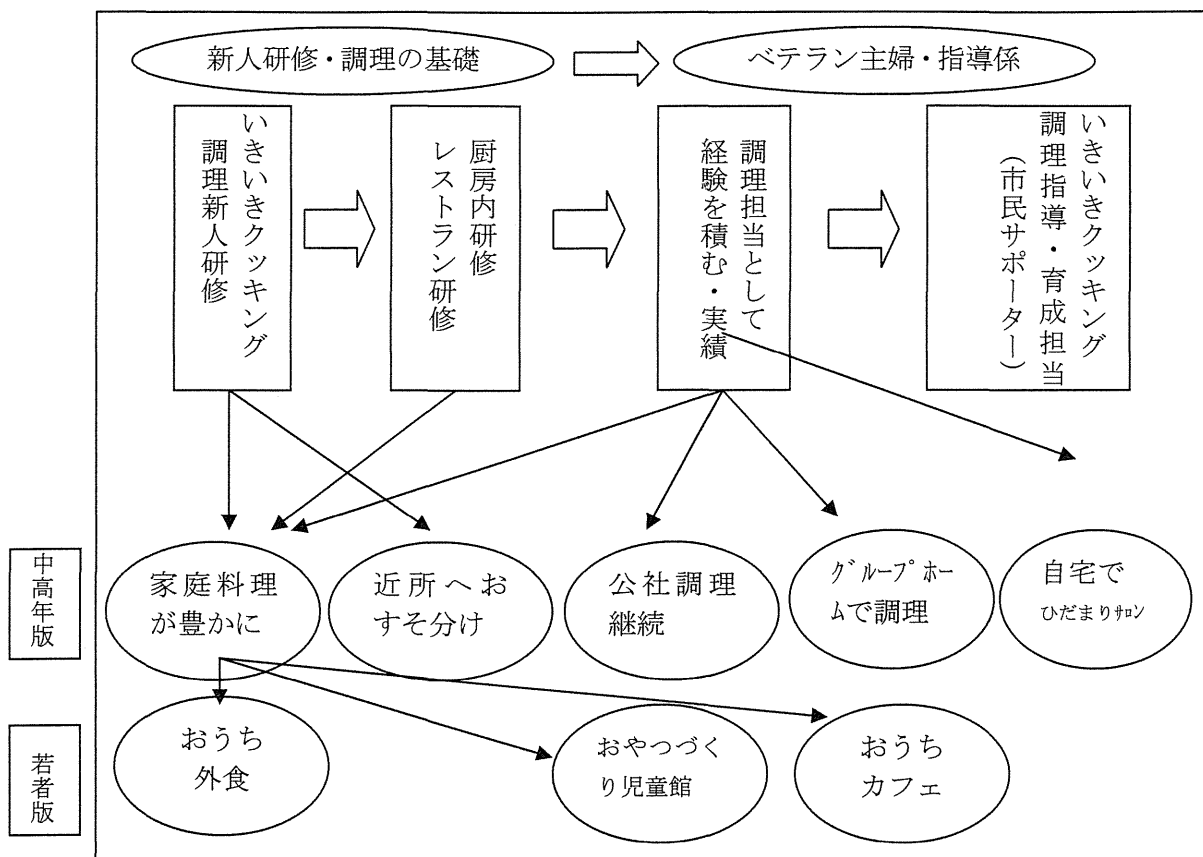


図3-1 新人からベテランへ調理技術の習得過程と成長過程

3) 自宅で会食を中心とした「ひだまりサロン」ができるようになる

公社で長年調理を担当し、ボランティア活動を継続していたベテラン主婦の中には、自宅で「ひだまりサロン」を開くようになったケースもある。公社での活動を通し、地域とのつながりを持ったことにより、自宅を開放し、会食を中心とした「サロン」を行うまでに成長していくのである。「共食」がもたらす豊かな食生活について、足立己幸(2009)²⁾は、誰かと食べる「共食」が高齢者の健康や生活の質の向上に大きく貢献していることが明らかになっていることを述べ、コミュニケーションが食事をおいしくし、共食の機会が多い人は少ない人に比べ食事の栄養素バランスが良好であり、心身の健康を良好にするだけでなく、人間関係も良好にすること、共食が多い人ほど食事の準備、調理、食情報の交換といった食行動全体が豊かになる傾向にあることを述べている。

核家族化が進み、「孤食」が増えている中、まさに会食を中心とした「ひだまりサロン」は健康を維持するために重要な場であり、地域に広がってほしいものである。公社での活動に参加し地域とのつながりを持つことで、自ら「共食」の機会を作り、食生活を豊かにする場を提供できるまでの人材へと成長していくことが期待できるであろう。

4) 子育て中の母親の社会参加の場の必要性

結婚、出産をして家庭に入った女性が抱える悩みとして「社会に参加したい思い」があ

る。また、一度就いていた職から離れると再就職が難しく、社会との接点を持ちにくくなり、そのきっかけを探している状況も伺える。22年度調査において、公社のボランティア活動への参加のきっかけとして、子育ての合間に活動できる場として「社会に参加したい」という思いで活動を始められたことが述べられている。しかし、昨今の経済不況の影響により、少しでも収入を得られる活動や仕事を求めていることもあり、社会参加のきっかけづくりから職へとつなげていく支援も必要な課題のひとつである。そのような中、近年、若い主婦の間では、「おうちカフェ」が流行している。矢尾こと葉(2007)³⁾によると、「おうちカフェ」とは、自宅に人を招き、テーマのあるイベントや講座を楽しむライフスタイルであるとしている。子どもがまだ小さく、時間の拘束があるために働きに出られない主婦は、子育てをしながら無理なく趣味を仕事として自宅で行ったり、得意とする料理やお菓子作りでお客様をおもてなしするのである。「ひだまりサロン」や「おうちカフェ」は地域のたまり場となっていくのである。木原孝久(2011)⁴⁾によると、自宅を開放して近隣の子どもたちを集めてイベントなどを行っている主婦は、動機について、「私の子育ての技術を、たった一人のわが子だけに使うのはもったいない。どうせなら近所の子たちにもおすそわけしたい」と、近所の子どもたちを集めて「おやつ作り児童館」をやっているという。また、一つの家庭が自宅を開放すると、そのご近所も変わっていくという。

若い主婦らは、社会に参加できる場や人とのつながりを求め、自分が役に立つ場や子育てや日頃の悩みを相談できる場を求めているのではないかと推察する。料理が得意でない主婦も、同じように料理ができずに悩んでいた方との交流の機会や、さまざまな人とのつながりを得る場があれば、悩みを共有し、孤立せずに救われることであろう。

5) 子育て中の母親が興味を持つ「食」と公社における食育の必要性

公社で調理を行う場合、大量調理と自宅での調理は異なるため、自宅でも調理が可能となる家庭用のレシピが必要であると考えられる。自宅でも作れるレシピを得ることができれば、お弁当メニューの自宅での調理が可能となり、栄養バランスのとれた食事を家庭でも実践することができ、子どもも家族も健康になることが期待できるであろう。

最近、外食店や専門店においても「おうち外食」レシピを公開し、自宅でも外食メニューが楽しめる「おうち外食」が若い主婦の間で人気となり話題となっている。主婦向けの生活情報誌において、節約レシピを紹介する中でファーストフード店やファミリーレストランなどの外食店のメニューを自宅再現する「おうち外食」を取り上げ、反響を呼んだものだ。主婦らは、自宅にある食材で試行錯誤しながら「おうち外食」を実践し、外食メニューを自宅再現することで、子どもや家族が喜び、おもてなし料理にも使え、楽しみになっていると好評のようである。節約になるうえ、見た目も味も本物に近付けたときの達成感が魅力になっているという。子どもが喜ぶメニューはもちろん、若い主婦が興味を持ち楽しんで調理ができる、実践してみたいと思う気持ちは重要である。また、そのように調理をしたいという意欲を尊重しつつ、栄養バランスや食育について伝えていく必要があるであろう。公社の食事サービスにおける「お弁当メニュー」もまた、家庭での調理へと、自宅再現できるようになれば、家庭での食事が豊かになることが想像できるであろう。

堤ちはるら(2006)⁵⁾は、若い世代の母親に対して、食育を重点的に行うこと、また自分では食生活の知識があるものの、それを子どもに教えることに自信がなかったり、教える方法を知らない母親も多いことから、母親に対して食生活の正確な知識や技術を伝えること、ならびに母親から子どもへの教授法を、食育に取り入れることが、食育をより効果的に推進していくために重要であることを明らかにしている。さらに、主食、主菜、副菜のそろった食事をしている母親が大変少ないことから、欠食をなくすことと合わせて、食事

内容にまで踏み込んだ具体的かつ、実践的な食育が求められていることが示唆されている。また、正しい配膳方法を理解している母親が大変少ないことから、食育は従来の栄養素や食品についての教育だけにとどまらず、食事のマナー、配膳など、食をとりまく環境にも配慮して推進していく必要性が確認されている。

これらは、公社の新人育成研修において、「いきいきクッキング」に参加することで、食生活の正確な知識を身に付けることができ、管理栄養士、職員、市民サポーター、高齢者とともに食事をするところから、正しい配膳方法や食事のマナーも身に付くであろう。また、調理の活動を継続することで、調理技術が身に付き、主食、主菜、副菜の栄養バランスを食事サービスのお弁当から知ることができるのである。同じ活動をする仲間や子育てを終えたベテラン主婦から子育て経験を聴くこともでき、多世代との交流を通して、日常生活において参考になることも多くあるであろう。このように、公社の食事サービスのボランティア活動に参加することで、さまざまな効果が期待できると考えられる。

- 1) 鈴木隆雄・大淵修一監修「(続) 介護予防完全マニュアル」東京都福祉保健財団, pp. 134～162
- 2) 財団法人食肉消費総合センター(2009)「高齢者の食生活を考える サクセスフルエイジングのための理想の食事とは」
- 3) 矢尾こと葉(2007)「おうちカフェのつくりかた」オープンセンス
- 4) 木原孝久(2011)「住民流助け合い起こし『頼れる地域福祉』への8つのハードル」筒井書房
- 5) 堤ちはるら(2006)「子どもの食生活支援に関する研究—子育て中の母親の食育について—」日本子ども家庭総合研究所紀要第43集

第4章 災害時の炊き出し拠点

1. 期待される災害時の炊き出し拠点

2011年3月11日に東北大地震が起きた。被害の大きさは想像を絶するものであった。今回の対象事例の一つ、あかねグループの拠点は、甚大な被害を被った仙台市若林区にあり、電気ガス水道が止まる中、一斗缶でご飯を炊き、道行く人も含め、おにぎりをふるまったり、仮設住宅に出向いて、無料でお弁当を届け続けた。「あかね」をはじめ、各地の住民参加型食事サービスの活躍は目覚ましいものであった。まさに、住民参加型の食事サービスが地域にあることが、災害時の食の拠点になり、地域社会に安心をもたらし、人々を励ますことができる、地域の安全装置であることを社会全体に発信した。

さらに、大震災から1年後、2012年2月に実施した調布市の保健福祉の相談専門職のアンケート調査で、調布ゆうあい福祉公社に今後期待することを尋ねた。その第一位が「災害時の食の拠点」であり、全体で58.8%の人々がこの設問を支持していた。このように、地元の住民参加型食事サービスは、災害時の炊き出し拠点としての役割が強く期待されている。

地域に住民参加型食事サービスのある意味の一つは、このような非常事態に対応できることであろう。手ごろな値段で業者の配食が利用できるようになったが、緊急事態で物流が止まった時には、お弁当の配達もストップしてしまう。地域で調理を行う食事サービス拠点をもっているということは、地域にとっても緊急時の安全装置を確保していることになる。

本章では、時間の変化に伴う支援内容に即して、災害時の食の支援を、具体的にどのようにしていけばよいのか、また「あかねグループ」は実際にどのような活躍をしたかをレポートすることで、どのような形で、住民参加型食事サービスは、災害時に地域へ貢献できるのかを検討する。

2. 災害時の対応について

災害時における被災者の食の支援については、阪神大震災や中越大震災、近年発生している豪雨災害の後、県や市等で災害時の反省を踏まえて課題を整理し、さらにガイドラインなどとしてまとめているところも多い。この度の東日本大震災では、岩手県、宮城県内の配食サービスの団体が直接被災したり、影響を受けたため、災害時の食の支援に係わる配食サービス団体としての課題や役割も見えてきた部分がある。

ここでは、「食事サービスネットワークみやぎ」と「全国老人給食協力会」等が主催した食事サービスセミナーin 仙台の報告書「災害時における高齢者の食を考える」(資料1)及び岡山県美作保健所勝英支所等が作成した「災害時の食生活支援のための手引き」に基づき、災害の発生によって生じる様々な課題を示すとともに、東日本大震災の被災地の配食サービスの団体等がどう対応し、また、今後それにどう対応していく必要があるかを整理する。

なお、例示は主に仙台市のあかねグループからの取材により、その他の例示は前記資料1から取り上げたものである。

1) 災害時の食の問題

災害時に生じる食の問題としては、次の様な点が挙げられる。

◆避難所での食・・・生活の場を失って避難所での生活を余儀なくされ、食を支援物資等

に頼らざるをえない場合

被災直後の支援物資は生活に必要なエネルギー（カロリー）を確保することを最優先とし、弁当やおにぎり、菓子パン、お菓子やジュース等が届けられる。このような食事が長期的に提供されると、健康状態を維持するために必要な栄養が確保されず、健康な人も体調を崩す恐れがある。

◆避難所に行けない状態の場合・・・避難所が遠い、避難所が満員で居場所が確保できないような状態で、自宅にとどまる場合

近隣の店が開いていない、水道・電気・ガスが止まっているような場合、食を支援物資に頼らざるを得ないが、支援物資は避難所に運ばれ、避難所で配られるのが一般的なもので、避難所へのアクセスが困難な高齢者等の場合は、食の確保自体が難しくなる。

○仙台市では

- ・3/17、市が食材の確保が困難な高齢者世帯へ食材供給を開始することを決め、翌日から地域包括支援センターが中心になって、食材の配布と状況確認の訪問を開始した。
配布した食材：カップラーメン、おこわ、パン、水、ビスケット、缶詰、果物、焼き芋等

◆食事に特別な配慮が必要な人の場合・・・乳幼児、嚥下や歯の状態により普通食が困難な高齢者、病気のために食事治療を受けている人の場合

災害発生時は生活に必要なエネルギーの確保が最優先となり、特別に配慮した食事は入手が困難だったり、あっても量が不足する状態になる。

○あかねグループの場合

- ・あかねグループは、通常かなり多様な個別対応（病態食までは対応しない）をしていたが、東日本大震災発生の日からそれができなくなり、完全再開できたのは4月17日である。

2) 災害による配食サービス団体の被害や影響

大災害の発生により、次の様な被害や影響を受けることが想定される。

- ◆人的な被害や影響・・・けが（活動中、活動外）、自宅の方の被害やガソリンがないこと等により活動に加われない、通信がつながらずどうしたらいいかわからない等
- ◆建物や設備の損傷、損壊
- ◆水道・電気・ガスの停止・・・電気の場合、冷蔵庫の中身の損傷
- ◆調理後の弁当の破損、食材の汚染
- ◆書類や備品の汚染、損傷
- ◆ガソリンが調達できず自動車が使えない
- ◆交通網の影響（道路の寸断、信号の停止等）で移動が困難、時間がかかる
- ◆情報通信網の停止で現状把握できない、メンバー間の連絡がとれない、他団体等との連絡がとれない

3) フェイズごとの食に係わる課題と配食サービス団体の役割

災害時の食に関する様々な問題は、時間の経過とともに異なってくる。被災地の配食サービス団体としては、災害の規模や直接的な被害の程度等にもよるが、時間の経過に応じ

て団体自体の立て直しを図りつつ、利用者および利用者以外への食の支援を行うことが求められる。支援にあたっては、地域包括支援センターやケアマネジャー、団体が立地する地域の町内会、配食サービスに係わる他の団体等との連携が不可欠であり、平常時からこのような機関との連絡や協力関係を緊密にしておくことの必要性が指摘できる。

次に、災害救護で用いられる「フェイズ（災害発生後の時間の経過）」の各段階に応じて発生する課題を示すとともに、配食サービス団体に求められる役割を整理し、東日本大震災時のあかねグループ等の対応について例示した。なお、配食サービス団体に求められる役割については、団体自体の直接的な被害の状況等に応じて優先度が異なることを明記しておく。

フェイズ0：初動体制の確立期（おおむね災害発生後24時間以内）

フェイズ1：緊急対策期（おおむね災害発生後72時間以内）

フェイズ2：応急対策期（おおむね4日目から2週間まで）

フェイズ3：復旧・復興対策期（おおむね2週間以降）

《フェイズ0》初動体制の確立期：おおむね災害発生後24時間以内

○食に係わる課題

ライフラインの切断や家屋の倒壊、損傷により自宅での食事が困難になる。しばらくすると支援物資が運ばれてくるが、道路の寸断等により食料が手に入りにくい状況も想定される。

また、避難所や屋外へ避難する人が増え、生活環境や衛生環境が悪化するなど、災害時要支援者（災害に遭い、食事に特別な配慮が必要な人）への配慮も難しくなる。

○配食サービス団体に求められる役割

- ・利用者の安否確認⇒⇒家族や地域包括支援センター等への連絡
- ・メンバーの安否確認
- ・町内会等が炊き出しを行う場合はその支援

○あかねグループの状況と対応

（※地震により厨房設備がかなりの被害を受けたが、メンバーにけが人などは出なかった。）

- ・3月11日、地震は配達用の弁当がちょうど出来上がった時に発生。大きく揺れるなか当日の配食数149のうち139個は守ることができた。残りの10個は、メンバーが自宅まで走ってカセットコンロを用意し、冷凍していたご飯を使ってチャーハンを作りなんとか揃えた。
- ・配達のメンバーも自ら被災したなかで集まり、周囲の被害の情報も集まってきた。通常より車が少ないため、1台には2巡目も引き受けてもらい、残りは調理等のメンバーが帰途自転車で1つずつ配達するなど分担して全てを配達した。
- ・翌12日朝9時には集まり、厨房設備や事務所の被害状況の把握と片づけを行うとともに、臨時運営委員会を開催し、「今何をするか、何ができるか」を話し合った。
- ・水道は使えたが、電気・ガスがストップ。
- ・12日は配食はお休み。

○盛岡市のもりおか配食サービスの状況と対応

- ・ 3月 11 日、震度 6 強で弁当容器は大きく揺れたが、スタッフが皆で守り 1 つも落とさずに守ることができた。
- ・ 地震直後から電気・ガス・水道が全て停止。通信はまれにメールがつながる程度。安否確認に力を尽くしたが、連絡がとれない。
- ・ この日は、26 人で 211 食を全て届けた。通常 2 時間のコースを 6 時間かかった人もいる。信号が止まって大渋滞の個所があり、エレベーターが止まっているので 15 階を階段で昇った人もいる。

《フェイズ 1》緊急対策期：おおむね災害発生後 7 2 時間以内

○食に係わる課題

自宅で暮らすことができなくなった人は避難所や野外で生活を始め、トイレの不足や水の不足等から衛生面の悪化が深刻になる。ライフラインはまだ回復せず自宅で食事を摂ることはできないが、支援物資が届くようになり、地域での炊き出しが始まる。

しかし、同じような食事が続き食欲が低下し始める。また、災害時要支援者の食事は十分に確保されない。

○食事サービス団体の役割

- ・ 利用者の安否確認⇒⇒家族や地域包括支援センター等への連絡
- ・ 可能な限り利用者への食事の提供（通常から食の支援が必要な利用者が多いため）。少しでも、栄養面やその方の普段の食事に配慮したものに。
- ・ 避難所等の支援（炊き出しの支援等）

○あかねグループの状況と対応

- ・ 13 日、14 日は安否確認を兼ねて、利用者は無償でお結びを届けた。食材は米 160 ㎏とストックの食材が 2 週間分程度。携帯ガスコンロと一斗缶に炭でご飯を炊き、まだ温もりの残るお結びを持ち、ガソリン不足のため自転車を使つての配達となった。
- ・ 食材があることから、14 日は 100 食分ほどの豚汁を作って、道行く人に振舞った。

○仙台市内の他事例

- ・ 断水が長引き、「11 日と 12 日は可能な範囲で実施したが、断水とガソリン不足のため、14 日以降は見込みが立たない」という事業所もあった。

○盛岡市のもりおか配食サービスの状況と対応

- ・ 13 日に電気・水道は復旧したが、ガソリンがない状態が続いた。
- ・ 普段は届けてない日にも配達を希望する声が多かった。さらに遠方の家族から、「実家に帰れないので助けてやってほしい」「マンションがオール電化で 1 階から水すら持って来れないので届けてほしい」「徒歩で買い物できない」「並べない」といった声があった。

《フェイズ 2》応急対策期：おおむね 4 日目から 2 週間まで

○食に係わる課題

ライフラインが徐々に復旧し、自宅に戻る人も出始めたり、仮設住宅の建設や入居者募集が始まる。

避難所や野外での生活が続き、トイレ不足から水分摂取を制限するため便秘になる人が増えたり、慢性疲労や体調不良を訴える人が増える。支援物資での飲食が続くと生鮮

食品の不足、塩分の摂取量の増加、栄養の偏り、エネルギーの過剰摂取などの問題が生じる。さらに同じような食事が続くことで食欲不振になったり、温かい食事が食べたくなくなる。

また、投薬治療を受けている人は、治療中の薬が不足するといった事態も生じる。

○食事サービス団体の役割

- ・利用者の安否確認⇒⇒家族や地域包括支援センター等への連絡
- ・可能な限り利用者への食事の提供。ライフラインが徐々に復旧してくるので、復旧段階に応じて内容を変更し、できるだけ栄養面やその方の普段の食事に配慮したものに。
- ・避難所等の支援（炊き出しの支援等）

○あかねグループの状況と対応

- ・15日は配食活動を休んで臨時理事会を開き、今後の活動を話し合う。1ヶ月、50万円くらいの赤字で、2ヶ月間活動をすることを決定。
- ・15日午後、電気が復旧したことを確認、点検
- ・電気炊飯器と電磁調理器、カセットコンロを使用して160グラムのお結び2個に副食1品350円でお届けとすることとした。

○仙台市内の他事例

- ・このころから“できる範囲”で再開する団体が増えてきた。まず、“優先度の高い利用者”から開始した団体もある。

《フェイズ3》復旧・復興対策期：おおむね2週間以降

○食に係わる課題

ライフラインもおおむね復旧し、自宅での生活に戻ったり仮設住宅へ入居したりできるようになる。長期の避難所暮らしを余儀なくされる人は運動不足による肥満や慢性疾患の悪化の恐れがある。また、将来の生活への不安等の精神面の不調が生じることもある。

仮設住宅での調理においては調理器具が制限される事もあり、料理のメニューが限られたりするので栄養面での配慮が必要となる。

○食事サービス団体の役割

- ・利用者の安否確認⇒⇒家族や地域包括支援センター等への連絡
- ・可能な限り利用者への食事の提供。ライフラインがほぼ復旧する時期なので、できるだけ早くその方の普段の食形態等に沿ったものにする。
- ・仮設住宅の整備が整い始め、避難所から仮設住宅へ移る高齢者等も増える時期になる。仮設住宅では自ら食材の調達が必要で、限られた調理環境になるため、結果的に栄養面での問題が生じがちである。この点に配慮して仮設住宅に向けた炊き出しを行うことが考えられる。

○あかねグループでの対応

◆配食

- ・4月1日からはご飯に主菜、副菜、漬物を付けて配達できるようになり、4月15日まではこのスタイルで継続。
- ・4月15日ガスが復旧、16日点検のため休み。
- ・4月17日配食の完全再開。

◆関係団体への発信

- ・配食サービスやNPOのネットワーク関係団体に被害状況、活動状況を発信した。

◆情報誌の号外の発行

- ・4月4日には、あかねグループの情報誌「あかねいろ」の号外を発行。利用者等に3月11日以来の活動状況を報告するとともに、「カンパのお願い」を呼び掛けた。
- ・「寄付金」以外に次のような物資の不足を訴える。

○ビニール袋 No.10、No.11	○アルミカップ10号	○シンク大(2台)
○使用できる食器洗浄機(もしくは修理して下さる方)		○水道蛇口
○弁当箱	○物品整理棚	○米
○食材	○パソコン	○エアコン

◆被災者支援

- ・避難所から仮設住宅に移った人々が、なかなかバランスのよい食事ができない現状があることを知り、あかねグループに対する全国からの支援へのお返しの意味も込めて、食事に困っている仮設住宅の方々は無償でお弁当をとどけることにした。当初は一軒一軒にと考えたが、仮設住宅がコミュニケーションをとりにくい環境であることを知り、開催されることになったサロンにあわせて届けることにした。

○盛岡市のもりおか配食サービスの状況と対応

- ・各時点で出来る限りのことをして食をつなぎ、3月28日182食を通常配達した。

4) 平常時の備え

災害発生時、メンバーの安全等を守りつつ利用者や地域の高齢者の食を支援するため、平常時に備える必要がある事項を示す。

- ◆災害発生時を想定したマニュアルの整備
- ◆水・食材等の備蓄
- ◆ライフライン停止時に使用できるエネルギー源（携帯コンロ、カセットコンロ等）の確保
- ◆設備面の地震対策
- ◆情報通信網が切断した時に使えるラジオ等、懐中電灯・乾電池等
- ◆地域包括支援センター、町会等、地域の関係団体との連携体制の整備・・・連絡網、役割分担、炊き出しの協力体制
- ◆他の配食サービス団体との連携体制の整備・・・連絡網、相互協力の体制

○全国老人給食協力会による支援

- ・全国老人給食協力会は地震発生後から被災地の団体の状況把握のため連絡を取り続け、3月14日に最初にあかねグループと連絡がとれ、順次他の団体との連絡も取れてきた。得られた情報を全老協のホームページ「全国食事サービスサポートセンター」にアップし発信し続けるとともに、会報「べんけい草」の号外を出してメンバー団体の協力を呼び掛けている。
- ・被災地の団体に向けて義捐金を集めて送る、生産者団体の協力で米を送るといった支援を行った。

○食事サービスネットワークみやぎ

- ・仙台市の助成を受けて高齢者に配食サービスを行う市民活動団体のネットワークで、6団体が参加している。市に対して協力してガソリンの優先供給等を働き掛ける等行った。また、共同プラン「長期的な被災者支援に向けて」を作成した。

3. 3月11日から完全再開の4月17日までの配食の活動状況

3月11日（金）

○14時46分

- ・あかねの厨房は配食のお弁当がちょうど出来上がった時。突然激しい揺れが何度も襲う。配食のリーダー清水は2階の事務所から厨房に降りて「早く外に出て」と叫ぶ。しかし、厨房のスタッフは全員必死で盛り付け後のお弁当を両手を広げて押さえていた。電気は消え、棚からは物が落ち、炊飯器も床に、冷蔵庫や調理台も移動している。崩れ落ちているお弁当もある。
- ・あかねの代表武田は、ちょうど外出する時でサロンにいた。激しい揺れに立っているのがやっとの状態。他のメンバー2人と外に飛び出し、安全な場所を求めて車庫に移動した直後に看板が落下、危うく難を逃れた。余震が続く中、飛び散ったガラス片を掃きまとめる。携帯電話で外出先に連絡しようとするが、すでにつながらない状態。

○15時10分頃

- ・「配達用のお弁当が10食足りない、コンビニで調達して」と、厨房から声が。外にいた3人で一人4食ずつ調達することにし、それぞれコンビニに走る。しかし、ドアは閉ざされ、店員が「申し訳ありません」と頭をさげるのみ。
- ・ストックの食材を使って不足のお弁当を作ろうと考えたものの、コンロがない。武田ともう一人が自宅から持って来ようと、それぞれの家に走る。武田の家は、石塀が崩れ屋根瓦が落ち、屋内は食器類が散乱して足の踏み場がない有様。幸い家人は無事。清水は携帯コンロと予備カセットガスを持ち、今日は何時に帰るかわからないことを告げると、家人から懐中電灯を手渡される。

○15時35分頃

- ・カーボランティアが集まり始める。「信号が止まっている」「道路が陥没している」と情報が入る。また「津波が来ているようです。5m、8mの波が・・・」との情報が入り不安になったが想像が付かない。

○15時45分頃

- ・冷凍の残りご飯をチャーハンにし、豪華な特製弁当ができあがる。今日の配食数149個が完成した。

○16時頃

- ・いつものように出発だが、配達の手は3台のみ、遠くの配達先から出発、外は曇模様、信