

# わかば★わくわくキッチンへの歩み～みんなで食べると美味しいね～

地域で支え合いを進めていくことが役割であるSCとして、地域の方達との関わりを通して地域が主体的な取り組みとして「わかば★わくわくキッチン」を継続していけるよう支援しているところである。

## わかば★わくわくキッチンへの歩み ～みんなと食べると美味しいね～



### ◆北海道釧路市について◆

総人口	168,730人	高齢化率33.2%
東部北地区人口	32,433人	高齢化率36.7%
65歳以上人口	11,890人	
75歳以上人口	6,133人	
介護認定者数	3,079人	

丹頂鶴・夕日が有名！

生活支援コーディネーターとしての活動～釧路市東部北地域包括支援センターの第2層SCとして～  
第2層SCとして、地域に出向くことをモットーに活動しています。

地域全体が顔みしりになり、困り事等を言える関係づくりの構築の一端を担うべく、毎月の民児協の例会、サークル、サロン、老人福祉センターの介護予防教室、ボランティア養成等、担い手の発掘を行っています。年数回行っている第2層協議体の構成員の中での地域活動の発信になるべく、把握したニーズと人材を結び付け、地域に複数町内会の合同お食事会「わかば★わくわくキッチン」の社会資源を創出した。まだまだ未発達なキッチンではあるが、新しい風が地域に吹いていると感じている。

### ➤地域ニーズ（第2層協議体 ～支え合いのまちづくり連絡会より～）

- ・気軽に集える場所があれば良い
- ・地域にどのような資源があるのか？
- ・町内会や老人クラブの役員のなり手がなく人材不足が悩みである。
- ・地域でのつながり方が具体的にわからない。



### ～地域の課題～

- \* 人口減少
- \* 地域の関係の希薄化
- \* 町内会、老人クラブの担い手不足
- \* 単身世帯の増加及び日中独居

### ～具体的な声…(武佐地区)～

- # 隣の人は何するひとぞ…
- # 昔は郵便局やお店があったね。集える場所が無くなったね。
- # 歩いていけるスーパーも遠いし坂もある。

### ～実行委員会にて相談～

- # 有志にてメンバーを構成し打ち合わせ開始。(シニア栄養士さんの協力を得)
- # 取り組みの目的、問題意識の共有。
- # 調整すること⇒場所、日時、献立、必要物品、衛生面、周知活動

- # 不安なこと⇒調理は時間までできるのか？
- 食数は？地域の人は来てくれるだろうか？

### ～目的(キッチンの土台作り)～

- \* 食事をするだけでなく「交流」してみよう！
- \* 若い人も入ってくれるといいね！
- \* 運動やカラオケができればいいね！
- \* まずはやろう！！！！満場一致。

実行委員長による口腔体操！  
笑いが絶えません♪



町内会会館を会場に♪

美味しいですか？



### ～自助・互助に向けて～

現在まで、5回開催をしています。当初はモデル的に行うことが実行委員の気持ちの負担を軽くするねらいが(義務感にとらわれない)ありましたが、実行委員会で「キッチンを継続しよう！」「2か月に一度開催しよう！」「いつ誰が手伝えなくなってもいいようにサブ委員に手伝ってもらおう！」等...自ら担い手発掘をしています。運営には課題(会場費捻出等)もありますが、補助金の申請も行い、軌道に乗っています。

地域の中での関わりが増えたことで色々な意見を多方面より頂戴し、よりよいキッチンを目指していきたいと思っています。

