



ひとり暮らし高齢者食事会 中里友の会 活動報告

～平成25年9月27日(金) 快晴～

「中里友の会」は、民生委員が訪問している中里地区にお住まいの一人暮らしの高齢者を対象に、年6回、中里町友会館を会場に食事会を開催しています。
お邪魔した日は、とても爽やかに晴れた気持ちの良いお天気の中、30名を超える方が参加していました。



担い手は中里地区の民生委員8名。仕込みは前日から始まります。皆さんが揃ったところで、温かい汁物の準備をしています。

柔らかく食べやすい、栄養のバランスを心掛けたメニュー。この日は炊き込みご飯やサンマなど秋味の定番の他に、そうめんかぼちゃや冬瓜などの食材を使ったお料理も並び、季節感溢れる献立でした。調理法の紹介もあり、皆さん聞き入っていました。





中里第四自治会の葛西会長さんのご挨拶の中で、「高齢者は教育と教養が大切」とのお話がありました。

教育＝今日の行き先をつくる

教養＝今日の用事をつくる

という事だそうです。なるほど～！と参加者の方々。

食後は資源循環局の方々による分別のお話。リサイクルの話と絡めて説明がありました。後半は分別クイズに挑戦！お隣どうして自然に会話が弾みます。他にも歌を歌ったり、軽い体操をしたりする日もあるそうです。



中里友の会では、会場まで足を運べない方のために、年に1度は配食もしています。少しでも外出の機会を増やし、ご近所の方々とふれあい、いつまでも元気に過ごしていただきたい・・・そんな担い手さん達の想いが伝わってくる、とても心温まる会でした。