

自分らしく、
粋なくらし

らしく

CLOSE UP

食でつながる 社会の絆

CLOSE UP 01



特定非営利活動法人よもぎのアトリエ
安心・安全な食材を使った弁当を手作り
フードロス削減のための食堂も運営

CLOSE UP 02



特定非営利活動法人広島こども食堂支援センター
居だけで心温まる場所、地域ぐるみで支える
「こども食堂」の輪

CLOSE UP 03



特定非営利活動法人体にやさしい食の会
「食が体をつくる」安心な食環境づくりを
目指して

連載

▶らしくっくレポート 食べ物の「いのち」を大切にするために、私たちができること！

▶らしくっくコラム・在宅での「楽しい」食事を通して食のあり方を見直す ▶ようこそ！青少年センターへ ～広島市青少年センター～

▶人材バンク 名人 宝人 達人 ▶Hmi助成団体決定！ ▶情報の森 ▶プラザ通信



安心・安全な食材を使った弁当を手作り フードロス削減のための食堂も運営

「もったいないおばさんのたまり場」

CLOSE
UP

食でつながる社会の絆

長く続くコロナ禍で人とふれあう機会が減っています。そんな中でも人が生きる基本である食べることを通して積極的に活動し、食の安全やフードロスの削減、子ども食堂を通して心休まる場所の提供などの支援に取り組んでいる団体を紹介します。

特定非営利活動法人よもぎのアトリエ

<https://www.yomoginoatorie.com/>

こだわりの手作り弁当を20年にわたり、 高齢者や病気の人に届ける

もともとは、安佐北区亀崎地区の社会福祉協議会の活動で、月一回、食事を作りひとり暮らしの高齢者の方々に振る舞う「ふれあい会食」のメンバーだった、室本けい子さん、井上洋子さん、小林満子さん、小関紀代子さん。地域が抱える高齢化、医療事情等の問題から、食事提供は月一回ではなく持続する事が必要と考え、平成10年に任意団体として活動を始め、平成13年に「特定非営利活動法人よもぎのアトリエ」は発足しました。

「平成7年に起きた阪神・淡路大震災以降、民間によるボランティア活動が広く浸透しました。しかし必ず直面するのが、いつまで続けるのかという問題です。持続するためには予算も必要。よもぎのアトリエを立ち上げた時も、女性が空いた時間に、子育てをしながらでも仕事ができ、活動資金もまかなえる、そんな職場作りを目指しました」と代表理事の室本さんは語ります。

子育て中の女性、シングルマザーなど6人で活動をスタート。「ヘルシーライフはお薬よりもお食事で」をモットーに、三次市君田町、作木町、布野町の契約農家から取り寄せた無農薬、有機野菜、減農薬野菜を使った、食材にこだわった日替わり弁当を平日



▲ 井上洋子さん(左上)、小林満子さん(右上)、
室本けい子さん(左下)、小関紀代子さん(右下)



▲ 「もったいないおばさんのたまり場」で調理する井上洋子さん

の毎朝、1日60個ほど完全手作りしています。また室本さんの子どもが食物アレルギーを抱えて、小学校の時は毎日工夫した弁当を作っていたことから、その経験を生かし雑穀を取り入れた弁当作りをしています。手作りの弁当は、地元亀崎地区に加えて、周辺地域の一人暮らしの高齢者、生活習慣病を抱えた人たちに届け、今では安佐北区、安佐南区、佐伯区の一部にまで広がっています。

憩いの場所「もったいないおばさんのたまり場」

平成17年12月からは、広島市中区基町の高層アパートショッピングセンター内の一角を利用し、フードロス削減の取り組みのひとつとして、製麺会社から提供された規格外のうどんを使った食堂「もったいないおばさんのたまり場」をオープン。井上さんが店長を務め、うどんのみならず、寿司、たこ焼き、カレー、さらには井上さんが腕を振るった手作り惣菜も人気のひとつになっています。毎週水曜・木曜・金曜の週3日間、新型コロナウイルス感染防止対策を行い営業しています。

発足して20年、食堂を始めて16年。これまでもさまざまな問題が起きながらも「自分たちはやり抜くんだ」とプライドを持って弁当を作り続けてきた皆さん。

「コロナ禍の今だからこそ、安心・安全な食材を使った食事をきちんと摂り、健康な状態を保つことが必要と感じている人が増えていと思います。「もったいないおばさんのたまり場」も休業中は再開を待ち望む人からの連絡が定期的にあり、必要とされていると感じました。また今は、一人暮らしの人が多く、人との関わり不足も否めませんが、ここが食を通じた交流の場にもなっています。これからみんなで、わいわい言いながら、生きていくために必要な食事を、体力が続く限り、一生懸命続けていきたいですね」と室本さん。

20年継続してきた自負と、健康に気を配った弁当作りを続ける皆さんの活動は、コロナ禍だからこそ必要とされていると感じました。



▲ 「よもぎのアトリエ」で提供される弁当

らしっく contents

Vol.60
朝風号
2021.7

特集

01 食でつながる社会の絆

▶ 特定非営利活動法人よもぎのアトリエ



「よもぎのアトリエ」
での調理の様子

▶ 特定非営利活動法人広島子ども食堂支援センター



子ども食堂の様子

▶ 特定非営利活動法人体にやさしい食の会



夏休み子ども
チャレンジクッキー
教室の様子

05 らしっくレポート ひろ記者が行く

▶ 食べ物の「いのち」を大切にするために、
私たちができること！

らしっくコラム

▶ 在宅での「楽しい」食事を通して食のあり方を見直す
広島修道大学 健康科学部
今田 純雄 特任教授

06 ようこそ！青少年センターへ

▶ 広島市青少年センター

07 人材バンク 名人 宝人 達人

▶ 広島市防災士ネットワーク代表世話人
一般社団法人防災減災支援協会代表理事
柳迫 長三さん

▶ オカリナの演奏・指導
佐々木 八重さん

▶ フラダンスとハワイアン音楽演奏
上西 千加子さん・上西 津二さん

10 Hm助成団体決定！

11 情報の森

15 プラザ通信

居るだけで心温まる場所、地域ぐるみで支える「こども食堂」の輪

特定非営利活動法人広島こども食堂支援センター

<https://hsbacyard2.wixsite.com/home>

「こども食堂」の普及啓発から運営のサポート、ネットワーク化まで

地域のボランティア等で運営され、子どもやその家族が気兼ねなく過ごせる場所、そんな「こども食堂」の輪を広げることを目的とし、令和2年3月に設立した「特定非営利活動法人広島こども食堂支援センター」は、県内各地での普及啓発講演会や、立ち上げ及び運営継続のサポート、情報発信などを行っています。理事長を務める越智誠輝さんは、自らも「よこがわ楽だ食堂」を毎月2回、土曜日に横川会館で開催しています。

普及活動を行う上でもっとも重要なのは、こども食堂の実態を知ってもらうことだと考える越智さん。「思っているよりも開設のハードルが低いのがこども食堂。情報を発信することで実践してみたい人に届き、思いが形になればと願っています。具体的なノウハウがわからずにこども食堂の運営を断念してしまうのはとても残念なことですから」と言います。経費の助成や食材の供給、人材確保など、立ち上げから運営に関わる全てをサポートしています。また支援したい個人や団体、企業と運営者をつなげる役割も担っています。そして、許認可制ではない自由な活動だからこそ質が問われるので、運営者の研修を定期的に行っています。

子どもを中心に人が集まり、地域のつながりが生まれる場所

こども食堂の会場づくりや調理などを担うボランティアスタッフは、小学生から80歳代までと幅広い世代。子育てがひと段落した世代にとっては、子育てを懐かしみ、子どもたちとの触れ合いが何よ

りの楽しみとなっているようです。また、提携しているフードバンクや生産者は、子どもたちの笑顔のためにと食材を供給してくれます。「食はみんなをつなぐツール。こども食堂には支援する側、される側というボーダーラインはありません。目的をあえて明確にせず、参加してくれる人が決めればいいという柔軟性がこども食堂の良いところですよ」。コロナ禍でこども食堂の運営も気を使いながら行っています。会食ができない期間には、代わりに弁当や寄付食品の配布を行って活動を継続してきました。

こども食堂は、子どもに食事を提供するだけの場所ではありません。誰かと一緒に食事をし、気軽に悩みを相談できる場所があるだけでも誰もが心休まります。「ひとりで食事をするのがさみしい」「子育てのアドバイスがほしい」「地域の方と触れ合いたい」そんな、それぞれの心に寄り添う空間を全員で創り出しているのがこども食堂。「ありのままの自分を受け入れてもらえると、子どもの自己肯定感が高くなります。また、多様な出会いが子どもの人生に大きく影響していく。そういう意味でも、人との関わりを大切にし、尊重し合える場所であるべきだと考えます」と語る越智さん。

今後は、小学校区に一か所以上のこども食堂を作ることが目標で「社会に必要なインフラとして、どんどん広げていきたいです」と熱い思いを語ってくれました。

こども食堂が決して特別な場所ではなく「地域になくてはならないもの」として、広がっていくことを願ってやみません。



▲ 越智誠輝さん



▲ こども食堂の様子



▲ こども食堂で提供する料理



▲ 支援先のひとつ 中区のこども食堂「夕焼け ぽっぱ食堂」

「食が体をつくる」安心な食環境づくりを目指して

特定非営利活動法人体にやさしい食の会

<http://ateliercoco.web.fc2.com>

フランス菓子の講師が伝える生活に欠かせない食のこと

体にやさしい食の会は、食の安全性を重視し、よい食材を見極める力を育てることや、子どもへの安心安全な手作り食の提案、また、障害を持つ人たちが生きがいの仕事として、お菓子作りに取り組めるよう指導することなどを目的とし活動しています。前身の障害者の自立支援を目的としていた「おやつくらぶ」から食全般に活動を広げたため平成24年に、「体にやさしい食の会」と改称しました。理事長を務めるのは草羽祐里さんです。

草羽さんは、フランス菓子教室を主宰する傍ら、1980年代に広島市で始まった複数の小規模作業所へのお菓子作りの指導をきっかけに、長年にわたり、作業所へのお菓子作りの支援をしてきました。また、広島市立広島特別支援学校では社会人講師として製菓（作業学習）の授業を受け持っています。フランスの代表的なお菓子マドレーヌやクッキーを通して文化や歴史にも触れ、生徒たちは秋に行われる文化祭での販売と、カフェを開いて学習成果の発表をすることを目標に学んでいます。

「手作りの食は、やさしい気持ちで」誰もが笑顔になる最高のプレゼント

「手作りのお菓子は、材料を選ぶことから始まります。自分が食べているものが、何でできていて、どれぐらいの量が使われているのか?そこをしっかりと理解することで食への意識が高まっていきます」と草羽さん。「食が体をつくる」というテーマのもと、生産者の顔が見える確かな食材の紹介もし、安心な食環境づくりをしている



▲ 老人ホームやこども食堂へマドレーヌとクッキーのクリスマスプレゼント

ます。また、食物アレルギーや食品添加物の問題とも向き合い、親子を対象としたお菓子や和食の講習会を開催し、子育て世代の人たちに手作りの重要性を伝えています。

さらに、こども食堂や老人ホームと連携し、クリスマスなどのイベントにはマドレーヌやクッキーをプレゼントするのが恒例行事となっ

ています。「手作りのお菓子は、作ることも楽しく、何よりプレゼントした方の笑顔に出会えます。これは至福の喜びです」と微笑む草羽さん。食には人を幸せにする力があることを実感する瞬間だと言います。

「手作りは皆を笑顔にできる素晴らしいツール。基本さえ覚えれば難しくない、ということをもっと広めていきたいです」と語ってくれました。最近ではコロナ禍の影響で、活動がほとんどできていませんが、リモートでの講習会も視野に入れ、同会を支えてくれるお菓子教室の生徒さんと協力して、作り方の手引きや、動画を制作して

います。手作りを通して、食材への関心や、作る喜びを伝えている皆さんの活動は、コロナ禍だからこそ気を付けたい、心と体の健康に重要な役割があると感じました。



▲ 草羽祐里さん



▲ 手作りのプレゼントを手に満面の笑み



▲ 特別支援学校での製菓（作業学習）の様子