

## 26. 食事を作って宅配、 地域のいきいの場としての喫茶サロンを運営

特定非営利活動法人きらっと

代表者 佐野 道子

### ①活動の目的

- ・ 障がい者と共に配食サービス(共に料理を作り、障がい者が生き生き働けるよう援助)
- ・ 障がい者や高齢者世帯に配食サービス
- ・ 喫茶サロンで障がい者や高齢者、地域住民のいきいの場を提供

### ②活動概要

シニアが自分の得意なこと(料理、裁縫、畑仕事、運転等)を生かしながら障がい者と共に料理を作り、配食サービスや喫茶サロンを運営することで、いろんな方と交流し、生き生きとした生活を送ることを目的に活動を行っています。障がい者との交流により、笑ったり、相手の気持ちを思いやったりとボランティアのほう人間として成長できる活動です。

活動時期は通年(土日祝日を除く平日毎日)

活動対象地域

大阪府堺市堺区、西区と北区の一部

活動場所

大阪府堺市堺区八千代通 3-26

### ③決算報告書

収入	大同生命厚生事業団助成金	100,000
支出	ボランティア交通費 (バス代実費、最高一日 500 円)	
	@一日 460 円×延べ 123 回	56,580
	@一日 500 円×延べ 139 回	69,500
合計		126,080

※上記は平成24年10月～平成25年3月までの支出です。

なお、自宅～きらっとまで近距離である等の理由により、交通費を辞退した方もいます。

#### ④活動の様子



お弁当を作っています。



車にお弁当を積んで配食サービスに出発。



コロッケ等フライ物も揚げずに  
オーブンで焼くのでヘルシーです。



大きな冬瓜やかぼちゃ、ゴーヤが  
Tさんの畑から届きました。

#### 配食サービスの運営

- ・揚げないコロッケや揚げないフライもので油の摂取量を少なくしています。
- ・炒め物も最初は少量の水や酒で素材に熱を通してしんなりさせ、油は最後に少量を香りづけに使う調理法です。
- ・野菜を多く使った献立や煮物が多い献立にしています。
- ・減塩食に対応しています。
- ・きざみ食、ミキサー食に対応しています。

<利用者の声>

Aさん「持病があり、市販の弁当を食べるとすぐに体調が悪くなり、年間20回くらい入院していたが、きらっとの配食サービスを利用するようになって、だんだん入院回数が減り、一昨年は二回だけの入院、そして昨年以降は一回も入院せずにすんでいる」

Bさん「高血圧で医者通い、きらっとのお弁当を食べ続けて一年経ったころ、血圧が下がり、医者もびっくり、残さずに食べています」

Cさん「市販の弁当はフライ物が多いが、きらっとの弁当はヘルシーで野菜が多い」

きらっとより

バランスのとれた食事をきちんととることで、健康的な生活を送れるということが、まさに実証されたということであり、野菜の多いきらっとのお弁当は、好評です。

<利用者の声>

Dさん「家にいたら誰ともおしゃべりする機会がない、配達に来てくれる人としゃべるのが楽しみ」

Eさんのご家族「90才の義父の食事作りが大変できらっとのお弁当をお願いして、喜んで食べてくれる日もあるけれど、昨日のは一口食べてあとは食べなかった」

↓

きらっと「では、その料理は、もう少し味を濃いめのあんかけにしましょうか？」  
上記のようなやりとりをしながら、食べ慣れた味に近づけるような工夫・努力もしています。

### 喫茶サロンの運営

喫茶サロンでは、2ヶ月に一回、落語&音楽イベントをしたり、年に一回味噌作りやそば打ちイベントを行なって、大好評です。

また、壁面を一人の方か1つのグループに1ヶ月間お貸しして、作品展の場を提供しています。展示する方にとっては、無料で作品を発表できる場であり、見る人にとっては毎月展示品が変わるので好評です。

日常的には

「こんなこと困っているのだけど・・・」と相談したら、

「それは〇〇さんをお願いしたら」とか、

「それはこうしたら」と誰かが返事を返してくれます。

ランチを食べながら、お茶を飲みながら、知らない人同士、自然に会話が始まる親しみやすい空間となっています。

### 障がい者スタッフの仕事

障がい者の方も、得意なことを生かして、メンバーとしてなくてはならない存在です。たとえばAさんは、お弁当箱を並べて名札をその前に並べる（月水金と注文している方や、金曜日だけの方もいらっしゃいます。その日の注文分の弁当箱を準備する）仕事や、この方はこ

ういう配慮が必要等を得意の記憶力で覚えて、ほぼ間違いなく仕事をこなしています。Bさんは、にんじんを献立によって、千切り、マッチ棒切り、イチョウ切り、半月切り等に切ることが得意です。

Cさんは、喫茶の接客が大好きです。

### ボランティアの仕事

ボランティアは無理のない範囲で、自分の得意なことをすることをモットーにしています。

運転が得意なWさん、Sさんは配達を担当。

縫物が得意なNさんは、厨房用の帽子とエプロン等作る担当

畑仕事が得意なTさんは、畑で無農薬で作った野菜を持って、ヘルシーな料理作りを担当。

料理が得意なUさんは、料理や厨房での危機管理担当。

そうじ、片付けの得意なKさんは冷蔵庫の中や乾物入れの引出し、戸棚、扉の表面等きれいに掃除する担当。

お金の計算が得意なKさんは、記録をきちんととりながら接客・販売担当。

パソコンや日曜大工が得意なWさんはパソコンを教えたり、修理や棚作り仕事担当。

人付き合いが上手なKさんは、営業担当。

きらっとは、それぞれの方が得意な力を発揮して、その総力で運営しています。

助成金をいただいたことは

私たちの活動を社会的に認めていただいたという大きな喜びとなりました。

そして交通費の支給はボランティアにとって励みになりました。

ボランティアをすることは、単に労力の提供ではなく、自分が生き生きと社会とつながって暮らせることを実感する機会となっています。

今後とも障がい者が生き生きと働ける場づくり＝誰もが生き生きとすごせる場づくりがんばっていきたいと思います。