

64. 高齢者対象の食縁交流会を開催

グループ名 食親同好会
代表者 寺井 康裕

① 活動の目的

- ・地域交流の場づくりからコミュニティの再生を創出し、育み育てる。
- ・食育の観点から様々な経験を通じ、健全な食生活ができる作法を身につける。
- ・地域課題を抱える社会的弱者に対し、交流を通して家族的な雰囲気醸し出す。
- ・高齢者の食生活を見直し、病気知らずの健康長寿を指導する。

② 活動概要

- ・各種ボランティアクッキング（健康長寿・認知症予防・食養生）を通して、健康と社会参加を目的に無縁社会から支え合い社会実現への取り組みを図った。
- ・高齢者福祉の観点から住民が主体となった「食縁交流会」を実施することで、共生のまちづくりを推進した。参加者から「元気になった」などの笑顔メッセージを頂いた。
- ・健康長寿クッキングでは、食物繊維豊富な食材（野菜、海藻他）と発酵食品を中心にレシピを作成し、脳を活性化する「腸健康食」を広める交流会を展開した。
- ・認知症予防クッキングでは高血圧や動脈硬化の改善予防を目的に、魚や野菜等を中心のレシピを有効活用した。
- ・食養生クッキングでは食物繊維豊富食材、免疫力を高める食材、自然食材を駆使し、健康長寿のための栄養バランスのある多様食を提案しました。食生活改善で生涯健康を目指すクッキング会として食育（食で健康づくり）の推進を図った。

③ 決算報告書

収入	大同生命厚生事業団助成金	100,000円
支出	講師謝金（@10,000×4回）	40,000円
	会場費（東灘区民センター@6,800×4回）	27,200円
	消耗品費（食材費等、4回分）	61,904円
	保険代（行事保険、4回分）	3,080円
合計		132,184円



