

特集

滋賀県は健康寿命も日本一へ



～健康寿命延伸への取組～

第3回

健康寿命延伸プロジェクト 知事表彰②

男のまかないクラブ

健康づくりの要は、県民自身が実践する生活習慣の改善です。ひとりひとりの意識や行動を持続、発展させるには、身近な人たちが協力しながら健やかな毎日を支え合えるような「健康なまちづくり」が欠かせません。その推進に向けて滋賀県が展開する取組の一つが「健康寿命延伸プロジェクト」です。地域の健康資源の発掘と周知を目指しています。

前回の特集第2回では、令和4年度にこのプロジェクトの「地域部門（運動）」で最優秀賞に輝いた守山市の小学生陸上競技部「あけとみ陸上クラブ」を取り上げ、成り立ちや現在の活動についてご紹介しました。今回は、同じく「地域部門（栄養）」で最優秀賞を獲得した高島市の「男のまかないクラブ」をご紹介します。50代から80代まで、個性豊かな男性メンバーが月に一度、地域の交流センターに集い、健康食料理などの実習と食事会を行っています。会長の白永さんをはじめ、メンバーの皆さんにお話をお聞きました。

男のまかないクラブ

概要

【活動拠点】

高島市安曇川世代交流センター

【構成員数】

会員12名・アドバイザー1名

【活動開始】

2010年（平成22年）

【活動目的】

- ・食生活の重要性を生活の中で実践出来るようにスキルアップ
- ・健康に根ざした調理が一人で出来るように支え合う

【活動状況】

- ・月1回、減塩を重点にしたまかない料理の実習
- ・3班構成で担当各班がレシピの作成から食材の買い出しまですべての運営を担う
- ・料理の楽しさを学ぶため郷土料理伝承の会などの共同調理実習を開催
- ・地域イベントへの模擬店出店（地元特産のそば粉による手打ちそば・手作りピザ窯によるオリジナルピザ）



▲高島市安曇川世代交流センター



▲調理中の皆さん

きっかけは地域で開催された 「男性の料理教室」

平成21(2009)年に、地域の公民館事業として「男性の料理教室」が開催されました。月1回全6回の教室でしたが「和気あいあいとした雰囲気を楽しむことができ、これを続けられないものかと考えました」と当クラブの立ち上げを支えた前会長の澤さん。参加者の多くは定年退職後の方で、男性同士で集えるような機会は少なかったといえます。そこで、参加者から有志を募り、当クラブを結成。翌平成22年に活動をスタートさせました。

現在、メンバー数は12名で平均年齢は75歳。月に一度、高島市安曇川世代交流センターに集い、食生活の重要性を再認



▲前会長の澤重行さん

ターニングポイントは 脱「お客様」を目指した自主運営

識するとともに、減塩をはじめとする健康に根ざした料理のスキル獲得を目指し、調理の実践と出来上がった料理を囲む食事会を行っています。

結成当初は、公民館の料理教室に講師として参加していた方に引き続き指導を依頼。レシピづくりから買い出しに至るまで、すべてをお任せし、2ヶ月に一回指導に来てもらいました。教室は予想通り



▲調理中の皆さん

毎回わいわいと盛り上がりました。しかし、健康に根差した料理を自ら作れるようにとの目的を掲げながらも、自宅に帰って「今日はどんな料理を作ったの?」と奥様にたずねられても「野菜を切ったよ」としか答えられなかったと澤さん。楽しんでるだけでは進歩は望めないと考えました。市の栄養士さんに声をかけて減塩を主にした「健康と食」に関するアドバイスをいただいたり、他地域の料理クラブの方などに郷土の伝承料理や運営の方法を教わったり、メンバーとともに研修を重ねたそうです。たとえば、一つの料理のプロセスを参加者で分担すると、料理全体のことを理解しにくいといった知見もそこで得たといいます。

結果「企画から準備、実践まで自分たちでやって一つの料理を完成させる」という現在のスタイルに至ったのがおよそ6、7年前のこと。講師としてクラブを支えてきた先生も背中を押してくださいました。「お客様感覚を脱したことで、メンバー同士の協力的な意欲が一気に高まりました」と続けました。

アドバイザーに頼りながらも 3班構成で持ち回り担当

「すべて自分たちでやる」と宣言したものの、レシピに出てくる「千切り」や「板摺」といった専門用語の知識はもちろん、



▲アドバイザーの澤井幸子さん

包丁の使い方もわからない状況だったとか。そこでアドバイザーとしての協力を依頼したのが郷土料理研究家の澤井幸子さんです。「味付けについて聞かれることはよくありますが、美味しいと思える味が一番。皆さんの支度や調理を見せてもらって、気がついたところがあったり、聞かれたりしたらアドバイスをするようにしています」。メンバーにとっては、そばにいてくれるだけで安心という大切な存在です。



そのものを学んだこともあるそうですが、いまは「同じ野菜なら高いか安いかの判断ができるようになりました」と会計担当の藤森さん。



▲会計担当の藤森運雄さん

参加者のキャリアや人生に ふれることも楽しみ

多彩なキャリアを持った人がそろったのもこの会の魅力。たとえば高島市断酒会の代表を務める方や陶芸家として活躍する方、ときおり獲物の鹿などジビエをもたらししてくれる猟友会所属メンバー、また料理の素材や作り方から力ロリー計算まで、そして行き届いたレシピ集を作ってくれるパソコンの達人の方もいました。調理実習や会食を通じて、メンバーの人となりや人生にふれることで、「年齢にかかわらず価値観や視野を拡げることができると」これも当クラブに参加する価値と澤さんは語ります。例えば、ある集まりで「私は妻のことを名前で呼んでいます。なぜなら妻は私のお母さんではありませんから」と言われたと80歳を越えたメンバーのスピーチに感銘を受けたそうです。以来、奥様のことを「お母さん」ではなく名前で呼ぶようになったとか。また澤さん自身をはじめ、自ら料理をするように



▲調理中の皆さん



▲取材当日の料理

なったことでその大変さを知り、毎日食事を用意してくれる奥様への感謝を厚くしている方も少なくありません。その気持ちを表すために、クラブでは春に採れた地元特産物の炊き込みご飯、秋には松茸風味のご飯を用意して家族へのお土産にしています。夫婦関係の改善にも役立っているそうです。

地域との絆となった 手打ちそば、手づくりピザ

参加者は拠点のある安曇川地域に限定することなく、近隣からも集まっており、中には他府県から移住された方や、大阪の高槻市から訪ねてくれる調理師経験の方もいます。半面、メンバーはなかなか増えず、とくに地元の方の参加が少ない状況。もっと多くの方に知っていただき、

目的を共有できる参加者を増やしたいという試行錯誤から生まれたのが、地域の催事への模擬店出店です。
一つが、地元の特産であるそば粉を使った手打ちそば。メンバーのそば打ち名人を中心に、安曇川世代交流センターで2月に開催される地域の集いでふるまったところ大評判となり、以来毎年出店しています。

もう一つが、ドラム缶などの廃材を利用してつくったピザ釜によるオリジナルピザの提供です。間伐材や伐採した竹を燃料にして高温で一気に焼き上げるとか。こちらは秋に今津のコミュニティセンターで開催される行事に出店。やはり評判を受け、毎年恒例となっています。



▲手づくりピザ釜と白永会長

料理はきっかけ、みんなで楽しく支え合うことが大切

クラブに関心を持っていても、身体に不安があるから入会をあきらめようとする方もいるそうです。「調理実習ではその人の状況に応じて参加できます。例えば素材の皮むき、温度管理、食器洗い等いくつもあります」と現会長の白永さん。一方「耳が聴こえにくい人が入会した時、当初は奥さんが心配して夫婦で参加されましたが、ここではみんなでフォローするからと言いました。体や気持ちがいしんどいときでも、ここへきて楽しい時間を過ごせば明日への活力がわいてきますと続けました。

欠席した人がいれば、班長ができたものを宅配するだけでなく、来ら



▲3年前に会長を引き継いだ白永昇次さん(写真左)

れなかった事情や理由についての把握にも努めています。「持つていくことで様子もわかるし、ふれあえば笑顔にもなれます」。場合によっては地域包括ケアにつながることも。体調不良を感じた方が救急で受診し心筋梗塞がわかり元気に回復しました。また料理は多めに作り独居のメンバーには夕食用として持ち帰っていたいただきます。調理のレベルは十人十色、お互いにカバーしあって楽しみながらの実習です。「我々はまだまだ途上(笑)ですから、学びながらみんなで支え合う意識を地域に広げたい」と微笑みました。

高島市も 事業補助金で応援

クラブの運営にかかる費用は、毎回の材料費と会館利用料、そしてボランティア保険。これまでは月1000円の会費でまかかってきました。今年度は高島市の「通いの場支援事業補助金」を受けられることになり、①会館利用料と②ボランティア保険に充てられています。毎回の材料代は予算として9000円。補助金によって①②の負担がなくなったおかげで、10000円アップできました。今後は模擬店などで活動をアピールするためのエプロンなども準備したいと考えているそうです。

取材当日は市の出前講座も開催

「通いの場支援事業補助金」の交付に伴い、年に2回、介護予防に関する出前講座も開催されるようになりました。取材当日がその日に当たり、高齢化に関する市の現状をはじめ認知症を遠ざけるための生活習慣の改善に関する講座が開かれました。今後のテーマとして「フレイル予防」なども予定されています。



▲講師を務めた高島市の保健師、森早苗さん

「みんな元気で長生き」 変わらぬ目標

毎回の予算は9000円ですが、「近江牛を使って足が出たこともありますし、この夏には豪華な総料理も作りました」と白永さん。もちろん失敗も楽しい思い出になるといいます。

今後の課題は、できるだけ一人暮らしの男性に参加いただくこと。「心のよりどころにしていたきたい」と、毎月の調理実習だけでなく、春の花見やグラウンドゴルフ

フ、バーベキューなどのイベントも盛りだくさんに展開されています。イベントはそれぞれ2名の運営担当が自由に企画や運営するそうです。「月に一度、笑いながら美味しいものを食べたり、みんなに頼りにされながらイベントの企画や運営をしたり、私も大きな生きがいにつながっています。かけがえない喜びのひとつを一人でも多くの人と共有し、みんないっしょに元気で長生きすることが変わらぬ目標。関係機関とも連携しながら地域に貢献していきたい」とお話を結びました。



▲メンバーの皆さん