



本牧元町南部町内会

## ふれあい給食会「おしゃべり会」



- 〈献立〉
- ・茶飯
  - ・おでん
  - ・ほうれん草のごま和え
  - ・みそ汁
  - ・大根の皮のきんぴら
  - ・白菜漬け(ゆず)
  - ・デザートと紅茶

自由出来るし、作るのも楽しい。ここでしか出来ない仲間と情報交換もできるのがありがたい。今日は大根の皮まで活用して食材を最後まで使いきる工夫をしています。



### 30年の活動から見えてきた“続けるための工夫”

本牧元町南部町内会の昼食会は、地域の中で安心して過ごせる「居場所」をつくり、ゆるやかに見守り合う「つながりを育むこと」を目的に30年間続いています。参加者同士が自然に声をかけ合い、ちょっとした変化も気づける環境が、時には何かお互いに困ったことが生じたときの支え合いにつながることもあります。

昼食会の運営は、町内会ボランティアグループ「はまなす」が担っており、「はまなす」のみなさんは、昼食会にどまらず、防災訓練やバザーにも参加し、多世代が交流しやすい地域づくりに貢献しています。

昼食会は、コロナ禍による5年間の休止を乗り越え、今穏やかな転機を迎えています。以前の週1回開催にこだわらず、月2回という続けやすい形にリニューアル。続けていくための見直しを行い、安定して質の高い「居場所」を提供しています。その積み重ねの中で利用される方の顔ぶれもひろがり、最近では男性の参加も増えてきました。

ナガサワ

クロヤナギ

### 本牧元町南部町内会 長澤会長・「はまなす」黒柳代表にインタビュー

#### ■長続きの秘訣①「無理なく続ける」

活動が続いてきた背景には、何事も“無理をしない”という姿勢があります。男性参加者にはできることから手伝ってもらい、自然に関わり合いが生まれるように工夫をしています。「少しの押し付け」と「リーダーシップ」を織り交ぜながら、無理なく輪をひろげていくことを大切にしています。また、昼食前には体力測定などのミニ企画を行い、参加者が早めに来やすい雰囲気づくりにも取り組んでいます。

#### ■長続きの秘訣②「みんなの声を聞く」

もうひとつの秘訣は「はまなす」をはじめ、昼食会に関わる全ての活動者の声を大切にする事です。30年間守り続けていた姿勢であり、メニュー決めから活動内容の検討まで、みんなの意見に耳を傾けながら進めています。

人間にとって、食べることとお話することはとても大切なこと。  
例え、形が変わったとしても、この活動は続けていきたい。

