

あすぶっなぐ 11・12

2023

社会福祉しずおか

No.862



〈特集〉

高齢者を支える心の栄養、

食の栄養

健康長寿のまちづくりを支える

企業の社会貢献活動

P06に
登場!

せんだい こうじ
千代幸嗣さん

令和4年、台風15号の災害における静岡市内の災害ボランティア活動から、技術力のあるボランティア団体「しぞ〜か・まめっ隊」を発足。災害ボランティア活動に20年近く携わり、現場主義でフットワーク軽く足を運ぶ。「本当にまめったいね」と言われることが喜び。



編集発行 / 社会福祉法人静岡県社会福祉協議会

静岡市葵区駿府町1番70号 TEL.054-254-5248 FAX.054-251-7508 ✉ spcsw@shizuoka-wel.jp
http://www.shizuoka-wel.jp 令和5年11月1日発行 1部50円 ※本機関紙は皆さまの会費を充当し発行しております。

Facebook ▶



Instagram ▶



心 高年齢者・高年齢者家族の悩み 食

何日も人と話さない
とさみしく、町内に
知り合いも少なく孤独
を感じる。



3食きちんと作ると
お金もかかるし、手
間もかかるので面倒
になってしまう。

病気になったとき、誰
にも気づかれず通院
できないかもしれないと不安になる。



食も細くなり、放っ
ておくと栄養バラン
スが悪くなりがち。

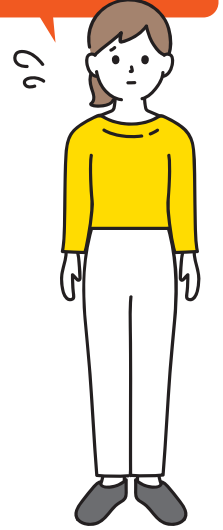
遠く離れている親が
健康に暮らしている
のか、すぐ見に行け
ないので心配。



普通に売っているお
弁当は味付けも若
者向けに感じる。買
いに行くのも億劫。

つまり…

離れて暮らす
親が心配



3食用意する
のが面倒



悩みを解決する企業がありました

水区で行っている企業です。
次ページから、その役割を
詳しく見てみましょう。

高年齢者や、高年齢な親と離れて暮らす子どもたちの不安に寄り添う宅配クック123（ワン・ツウ・スリー）は、「高年齢者向け弁当宅配サービス」の先駆け。株式会社シンライフクリエイティブがフランチャイズチェーンとして全国の地元企業と協働し、食事を通じて「高年齢者に健康で安心な毎日を過ごしてほしい」と願って1999年にスタートしました。有有限会社ヌマタは、その志に共鳴し、フランチャイズとして宅配クック123を静岡市清



高年齢者に必要な
栄養が含まれた
お弁当を宅配。



高年齢者を支える
心の栄養、食の栄養
健康長寿のまちづくりを支える
企業の社会貢献活動
独居や高年齢者夫婦の暮らしに安心安全な食を届け、
見守りを続けている企業があります。
その取り組みについて、詳しくお話を伺いました。



宅配クック123のお弁当は65歳以上のタンパク質摂取量※の約1/3（20g）が毎食しっかり摂れるようになっています。咀嚼力や唾液の分泌など口腔機能の維持や向上も意識したメニューです。
※男性1日60g女性50g。日本人の食事摂取基準（2020年版）より。

01 お弁当を届けながら 見守りを

宅配クック123の「123」は「向う三軒両隣」を意味し、「近所さんのように、安心できて頼りになる存在でありたい」という意志が込められています。どのように行うかと、配達員がお弁当を利用者に手渡しし、声を掛け、見守り



訪問軒数は1日80～90軒。配達エリアは静岡市内全域（一部山間部は除く）。

は多岐にわたり、「服薬の確認」「室内の適切な温度の確認」「様子・容態の確認」も実行。様子に変化があった場合はケアマネジャーへ連絡します。独居の場合、数分、人と話すだけでも安心するもの。地域によっては行政と協定締結もしています。

02 業界初、医師推奨 マークを取得

宅配クック123は、業界初の「医師推奨マーク」*を取得しました。取得の背景には、年中無休で、1食から高齢者の自宅に食事を届けられること、届けるときに必ずコミュニケーションを取るから、会話が認知症予防や病気の早期発見につながる、管理栄養士が監修したタンパク質を重視した栄養バランスの良いお弁当であること、国の定めた配食ガイドラインを遵守していること等が挙げられます。介護・フレイル・低栄養を予防できると判断されたのです。99%の医師が「人に勧めたい」と評価しました。



配達を待つたくさんのお弁当。

*医師推奨マークとは？

医師推奨マークとは、医師・健康の専門家によるヘルスケアメディア「Doctors Me(ドクターズミー)」およびグループ会社の医師ネットワークからモニターを募り、80%以上の推奨意向が得られた場合のみ、認証の証として発行されるロゴマークです。



03 食にも、食以外にも こだわりが



10月のご馳走の日は、「青森県産真鱈の天ぷら」と「青森県産ホタテと野菜のかき揚げ」弁当。

お弁当の容器にもこだわり、握力が弱くても開けられるよう蓋のツマミ部分を大きくしたり、軽く持ちやすい形状にしたり、おかずをスプーンで楽にすくえる角度も工夫しています。食べる喜び・楽しみを大事にして、月に1回、思わず人に

に自慢したくなる特別メニュー「ご馳走の日」を設け、その日は国産ウナギやキンメダイなどの高級食材が献立として登場します。1食から配達可能なこと、アレルギーや食事制限にも対応し、おかゆやきざみに変更するのも無料です。

画期的なサービス 「宅配クック123」に携わる 二人に聞いた、おいしい食事と 福祉、健康長寿について

——宅配クック123を立ち上げたのはいつですか？
高橋 宅配クック123は1999年にスタートしました。当時は介護保険制度が

始まる前で、現在のようにデイサービスやケアマネジャーさんが当たり前のようになっている中ではありませんが、病院から紹介された



20数名の方にお弁当を届けるところから始まりました。——そこから約四半世紀が経ち、だいぶ変化がありましたか？
高橋 早々にフランチャイズ（以下、FC）化をしまして、加盟店が増えていきました。同じ食のFCでも、行列のできるラーメン店もあれば、私たちのように家の中の見えない部分に光を当てるFCもあります。沼田社長は本当に早い時期からFC加盟した仲間です。

——高齢者向けの栄養にもこだわっているんですね。
高橋 高齢の方があんなに食にしている生活を見て、食生活を変えていきたーと思えました。食同源という言葉があるように、食で予防医学を行いたいと思っています。高齢者が特に不足するタンパク質を重

——やりがいを感じるのはいつですか？
高橋 利用者さんに手紙をいただいたり、触れ合ったときです。私たちの活動が心の栄養になり、少しでも支えになっていると思うとやりがいを感じます。
沼田 同感です。高橋社長の考え方に共感して事業を始めましたが、高齢者に尽くすことで、未来の子どもの笑顔にもつながっていると思います。

昭和浪漫倶楽部のポイント

- ・趣味や娯楽が楽しめる
- ・気軽に立ち寄れる
- ・地域の方と交流ができる
- ・お惣菜売り場があり、誰かと共に食が楽しめる

〈昭和浪漫倶楽部〉[御殿場店] 御殿場市電2013-25 Tel/0550-89-0639
[伊東店] 伊東市南町2-1-20 Tel/0557-52-6555



有限会社マタタ 代表取締役 沼田直樹さん

株式会社 シニアライフクリエイト 代表取締役 高橋洋さん

沼田 私は父一人子一人の環境だったので、祖父母に育てられたんです。高橋社長が123を立ち上げたとき、私は父と祖母の介護をしていました。毎日の「食」って本当に大変だし重要であることを、身をもって知りました。
高橋 当時、1つから配達する弁当店はほとんどなかったですね。
沼田 配達は土日祝はお休みで大体3つからとかですし、味付けも健康な若者向け。祖母は一口も食べませんでした。そんなとき123を知り、「静岡でも利用できますか？」と訊ねたところ、「静岡にはまだFCがありません」との返事。人助けになる仕事だと思ったので「私がやろう」と決意しました。

視していますし、医師推奨マークを取得することもできました。
沼田 それでいて「食の喜び」も忘れていません。特別メニュー「ご馳走の日」は豪華なメニューで、とても喜ばれています。



お弁当宅配 サービスから シニアサロンへ

高橋社長の新たな取組はシニアサロン「昭和浪漫倶楽部」の立ち上げ。独居でテレビ音だけが響く利用者さんのお宅が多いことから、他の人と触れ合えるサロンの必要性を感じました。サロンは、気軽に立ち寄り、趣味や娯楽を楽しみながら、地元の方との交流できる場所。県内では御殿場市と伊東市にあります。



Information

福祉にまつわる様々なお知らせや取り組みをご紹介します。あなたの暮らしに役立つことがあるかもしれません。

家庭用常備薬等の斡旋をご利用ください。

健康維持、セルフメディケーションをサポートします。
お客様のニーズにあった商品を豊富に取り揃えております。

事業所向け医薬品、防疫薬品、医薬部外品、食品(健康食品・非常食)
健康関連用品、防災用品、日用雑貨、名入れ記念品等販売

〒535-0002 大阪市旭区大宮4丁目18番18号
株式会社 諒和
 Ryowa Co.ltd

TEL (06)6952-7015(代表)
 FAX (06)6952-7137
<https://www.ryowa.website>

あなたの想い、大切な記憶をカタチにします。

iwastudio
 iwasaki studio

動画 写真 パンフレット

経営と、人生と、地域のかになる。
 イワサキ経営グループ

イワサキスタジオ

〒410-0022 静岡県沼津市大岡984-1 ☎055-922-9870

施設のメンテナンスを効率良い専門車両で応援します。

カーテン出張クリーニング



特許ランドリー車

カーペットタイル出張丸洗い



ブラインド・ロールスクリーン出張クリーニング



株式会社三ナツ 静岡県静岡市葵区産女 1060-1
 フリーダイヤル・ミナワにハロー
 ☎0120-370286 fax054-295-9003

日本国内でのボランティア活動中のケガや賠償責任を補償!!

令和5年度

ボランティア活動保険

商品パンフレットは
コチラから
(ふくしの保険ホームページ)



保険金額・年間保険料(1名あたり)

団体割引20%適用済 / 過去の損害率による割増適用

保険金の種類	プラン		
	基本プラン	天災・地震補償プラン	特定感染症重点プラン
死亡保険金	1,040万円		
後遺障害保険金	1,040万円(限度額)		
入院保険金日額	6,500円		
手術 入院中の手術	65,000円		
保険金 外来の手術	32,500円		
通院保険金日額	4,000円		
特定感染症	補償開始日から10日以内は補償対象外(*)	初日から補償	
地震・噴火・津波による死傷	×	○	○
賠償責任保険金 (対人・対物共通)	5億円(限度額)		
年間保険料	350円	500円	550円

*3月末までに契約手続きが完了し、前年度から継続して契約される場合は初日から補償します。

<重要>

- ◆基本プランでは地震・噴火・津波に起因する死傷は補償されません。
- ◆特定感染症重点プランでは中途加入の場合でも補償開始日より特定感染症が補償対象となります。
- ◆年度途中でご加入される場合も上記の保険料となります。
- ◆中途脱退による保険料の返金はありません。
- ◆途中でボランティアの入替や、ご加入プランの変更はできません。
- ◆ご加入は、お1人につきいずれかのプラン1口のみとなります。



ボランティア行事用保険

(傷害保険、国内旅行傷害保険特約付傷害保険、賠償責任保険)

送迎サービス補償

(傷害保険)

福祉サービス総合補償

(傷害保険、賠償責任保険、約定履行費用保険(オプション))

●このご案内は概要を説明したものです。詳細は、「ボランティア活動保険パンフレット」にてご確認ください。●

団体契約者 社会福祉法人 全国社会福祉協議会

損害保険ジャパン株式会社 医療・福祉開発部 第二課
 TEL: 03(3349)5137
 受付時間: 平日の9:00~17:00(土日・祝日、年末年始を除きます。)
 この保険は、全国社会福祉協議会が損害保険会社と一括して締結する団体契約です。

取扱代理店 株式会社 福祉保険サービス

〒100-0013 東京都千代田区霞が関3丁目3番2号 新霞が関ビル17F
 TEL: 03(3581)4667
 受付時間: 平日の9:30~17:30(土日・祝日、年末年始を除きます。)

(S22-12223より抜粋して作成)

Special Interview

福祉の“中の人”

様々な福祉の活動について、具体的な内容や魅力を、実際に活動している人に直撃!リアルな声をお届けします。



左から2番目が千代 幸嗣さん

「被災地で警戒されることもよくあります」

技術力のあるボランティア団体として、静岡市内のみならず、いろいろな被災地からSOSを受ける「しぞ〜か・まめっ隊」代表を務める千代さんに、ボランティアの在り方や仲間のことを伺いました。

Q 活動について教えてください。

2022年から「しぞ〜か・まめっ隊」を仲間と立ち上げ、静岡市内を中心に、浸水した床下の泥や水を取ったり、傷んだ壁や床を剥がしたりして家屋再生のお手伝いをする、技術系のボランティア活動をしています。僕の活動スタートは2004年の新潟県中越地震でした。もともと「経験してないことは対応できない」「助けないと助けてもらえない」と考えていたため、新潟に駆けつけたんです。行ってみたら災害ボランティアセンターが立ち上がったばかりで、ボランティアの中から運営スタッフ

を募集していたので、未経験でそこに入ることに。1週間で帰るつもりだったのに、結局2か月くらいいましたね。

Q その経験は今に活かされていますか?

とても活かされています。大学生の僕が大人と仕事をして、超重要なセクションのリーダーも務めました。ボランティアは基本的に、年齢や性別は関係なくてフラットなんです。参加日数や年齢、性格など、いろいろ違う条件の人がいる中で、関係性を作ってうまく回っていくことが活動の継続につながります。被災地によっては警戒心が強くて、よその人にはなかなか心を開かない地域も少なくありません。声にならないニーズを拾い上げ、アプローチしていく方法を考えることが大切なんです。僕はあまりコミュニケーションスキルが高い方ではないので、メンバ

ーに、コミュニケーション力がある人がいて本当に助けてもらっていますね。

Q メンバーは何人くらいいますか?

今、15人くらいで、一番下は中学生。高校生などの若い女性も頑張っています。ボランティア活動後は少しでも気になることがあれば社協さんに共有しています。僕たちは技術系ボランティアですが、技術のこだけなく、被災された方の様子も共有しています。被災地ではこれまでもの生活も露わになります。僕らが見て問題があるのでは?と感じた場合、適切なところにつなげれば、平時の問題も解決すると思うんです。「一緒にやろうよ」と声を掛け、少しずつ増えたりしぞ〜か・まめっ隊。専門的な技術の有無に関わらず、メンバーと一緒に活動するのが気持ちいい、性格がいい人ばかりですよ。

教えてシェフ!

カラダをつくるおいしいレシピ

料理はもちろん、医療や栄養の知識も豊富なシェフから、
いろんな悩みにぴったりのレシピを教えてください。



本来は高カロリーのチャーハンをダイエットメニューに! 野菜を多めにして、玄米はお茶碗に軽く一杯分(100g)しか使わないのがポイントです。玄米は食物繊維が多くヘルシーですが、食べ方のバリエーションに悩んでいる方も多いのでは? このレシピなら玄米が野菜の水分を吸ってとても食べやすくなりますよ! 生姜やニンニクで香味をつけたり、七味や胡椒も好みで。アレンジ自在です。

教えてくれたシェフ 青木一敏さん

ホテルクレスト清水 レストランクオモ シェフ。日本医食促進協会が認定する「医食の専門家」の 資格メディシェフ資格取得者。



今月のお悩み

どちらかという痩せている方だと思いますが、健康診断で年々中性脂肪値が高くなっています。食事で抑えることはできるのでしょうか?

そんなあなたには...

玄米チャーハン

[材料]	本シメジ 50g	塩 2.5g
オリーブオイル 25g	インゲン 30g	ツナ 40g
玉ねぎ(みじん切り) 30g	パプリカ赤 25g	トマト 30g
人参(みじん切り) 10g	パプリカ黄 25g	玄米(炊き上がり) 100g
大根 30g	小松菜 50g	
ナス 70g	ブロッコリー 20g	

カロリー 498kcal / 塩分 2.9g / 食物繊維 9.5g

作り方

- ① 緑黄色野菜は軽く下茹でしておく。
- ② 玉ねぎ、人参以外の野菜は5~7mm程度に切る。
- ③ フライパンにオリーブオイルを引いて玉ねぎ、人参を先に炒める。その後、火が通りづらい大根、ナスを入れ弱火で炒める。火が通ったら、残りの野菜を投入する。
- ④ 塩、ツナ、トマト、玄米を入れて更に炒め、出来上がり!

ポイント

野菜が多いので水分が出ますが、玄米がその旨みを吸ってくれます。白米ではなく玄米だからこそおいしくなるチャーハンです。レシピ通りでなくても、冷蔵庫の残り野菜を使って大丈夫! 切り方をアレンジしたり、食感の良い野菜を試してみたりするとおもしろいですよ。

※効果には個人差があります。

11月は「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」です。

子ども家庭庁では、毎年11月に「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」(平成16年度から令和4年度までは厚生労働省において「児童虐待防止推進月間」として実施)を実施し、家庭や学校、地域等の社会全般にわたり、児童虐待問題に対する深い関心と理解を得ることができるよう、期間中に児童虐待防止のための広報・啓発活動など様々な取組を集中的に実施します。静岡県でも、「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」に、県内各関係団体が協働し、児童虐待防止のための広報・啓発活動などの取組を実施しています。今年度の児童虐待防止に関する講演会は対面での開催を予定しており、当日どなたでも無料でご参加頂けます。

[講演日時] 令和5年11/18(土) 開場12:10、式典・講演 13:00~15:00

[講演会場] 静岡市民文化会館中ホール(静岡市葵区駿府町2番90号)

[講師] 島田 妙子 氏((一財)児童虐待防止機構オレンジCAPO理事長(他))

[講演テーマ] 「虐待の淵を生き抜いて~人にも自分にもあたらぬ社会を目指して~」

[参加方法] 当日、12:10から13:00の間に会場までお越しください。

ご参加は無料です。皆様のご参加をお待ちしております。



1972年神戸市北区生まれ。1男2女の母。4歳の頃、両親の離婚で兄二人と児童養護施設に入所。7歳の時、父の再婚で家庭に復帰するが継母と実父による壮絶な虐待が始まり、何度も命を落としかけた。2010年末、心の支えであった次兄が白血病で他界。これを転機に兄の思いを引き継ぎ、本当の意味での「児童虐待の予防」における自叙伝を執筆するとともに「大人の心を助ける」講演活動を行う。現在は、(一財)児童虐待防止機構オレンジCAPO理事長、関西大学客員教授、緋イーゼット代表取締役会長、兵庫県児童虐待対応専門アドバイザーなども。

[主催] 児童虐待防止静岡の集い実行委員会 [お問い合わせ先] 静岡県健康福祉部子ども未来局子ども家庭課 TEL/054-221-3760