

# 「食」からつながるコミュニティづくり

宮崎県宮崎市 株式会社ナチュラルビー

## 概要

自分の生まれ育った町で、町のよろずやとして、町の人の「困った」を支えていく仕組みが作りたいと、「デイサービスみやこや」は、平成28年4月に立ち上がりました。「食」をベースとして様々な支援をしながら、町がつながっていったらいいなあという思いで、現在、みやこやでは様々な事業を行っています。

現在、みやこやでは様々な事業を行っています。

「食からつながるコミュニティづくり」は次第に様々な機関や行政を巻き込み始めています。これまでの活動が認められ、令和元年度より、「総合事業の一般介護」にて居場所と介護予防をミックスさせた「ぐるみんカフェ

からんころん」を委託運営。デイサービスみやこやの横に併設。

この施設の中で、地域の住民参加型の子ども食堂（地域食堂）を展開しながら、通常は介護予防に関する相談や、専門家による機能訓練（体操、栄養、口腔、認知）の教室を行います。また、栄養士の特徴を生かして午後からは病院食、形態食等、必要に応じた調理実習を行います。

これをスタートしたことにより、デイサービスなどの介護サービスを受けられなかった住民が気軽に通うことが可能となりました。また、高齢者だけでなく子どもや障がい者も利用可能であるため、学校が終わった後の地域の小学生が宿題をしに来たりするなど、様々な活用をされています。

また、からんころんを通して住民がつながり、一人暮らしの高齢者の把握が可能となりました。これまで地域と接触のなかった方が、利用を機に地域住民と交流し始めたことで、情報把握が可能となりました。また、これを機に地域包括センターを通じて見守りを兼ねた宅配弁当をスタートさせたのですが、その際に、自宅で倒れていたところを発見し、近所の人たちと救出することができました。

また、コロナが広がったタイミングで、困窮支援をさらに充実させようと「こども宅食」をスタート。子ども食堂やこども宅食の活動が地域の民児協（民生委員の会）でも周知され始め、小学校から見守り対象の児童を子ども食堂に誘って欲しいという相談がきました。これまで、一つの支援として行ってきて



いたものが、様々な機関と連携を取ることでさらに、掘り下げた支援が可能となり始めています。

## 背景

「地域福祉」をライフワークに子育て支援、福祉活動、市民活動が続ける中で、町の住民の高齢化が深刻であること、ボランティアの要と言われる「シニア」層が就労の場に出ているため、日中に活動できる人が減少していることが課題だと思ふようになりました。市内全域の町づくりの調査を行った際には「3世代交流をしたい、寺子屋をしたいが、ボランティアがいない。運営費がない」という意見がどの地域からも共通課題として挙げられ、それらを解決する方法はないかとずっと考えてきたのですが、突破口としてデイサービスを作ってみようと思ひました。

そうすることで、町の中に「雇用」という形で人材が集まるので、日中は常時町の中に誰かがいることになりました。そして、そこを拠点に町の人たちを巻き込めないかと考えました。

自分たちの活動が、国や自治体の政策とマッチングしているようで、これまで自主で行ってきたものが、政策事業として運営でき



ぐるみんカフェからんころん

るようになりました。

総合事業は、まだ自治体によっては活用していないところも多く、自社の取り組みについて県内外から視察の問い合わせも増え始めています。

共生と介護予防をミックスさせながら、町づくりの拠点にしていくというダイナミックな事業ができることと、市と連携してやれることでより、政策に寄り添いながら町のニーズを解決できる仕組みを作っていけるようになりました。

## 実施に向けて

平日はデイサービスを運営し、土日は町の方へ開放しています。毎月第2土曜日は「子ども食堂」を行い、町の人と子どもたちが交流できる場を作っています。

宅配サービスに関しては、栄養士の資格を生かして「制限(病気)食、形態(介護)食」を届けています。評判が広がり地域包括センターからの紹介で町の方の弁当配布が増えています。また、お客様の紹介で弁当を注文する人も増え始めており、みやこやを拠点とした「宅配&見守りサービス」がスタートしています。

現在、スタッフ兼ボランティアで来てくれている方が、福祉協力員も担っているため、お届けをした際に相談があった場合は、みやこやへ報告をしてくれるようになっていきます。現在、みやこやには「福祉協力員」「民生委員」「自治会役員」がおり、みやこやをハブとして町の方の困りごとを把握できるようにしています。

ぐるみんカフェからんころんについては、プロポーザルでの企画提案で、採択されたものです。自分たちの活動を最大限に生かした形での企画が通ったことで、さらに町づくりが前進しました。



子どもたちを始め地域の方が参加した地域食堂

こども宅食については、コロナの影響により、今まで支援の行き届かなかった家庭が、困窮状態に陥るといふ事態が起きたため、急遽立ち上げたものです。

## 事業内容

1. 子ども食堂・みやこやのある小学校の子どもたちを中心に約5〜10名が参加。ボランティアは町の婦人会の方、いま町内に住む方。

2. 宅配弁当：見守りも兼ねて、高齢者宅へお弁当を宅配。子どもを持つ家庭からの依頼もある。宅配先の方は一人暮らしの方が多く、宅配の時間だけが外部の人と話せる時間で楽しみにしている利用者も多い。
3. 食育：子どもたちと一緒にお菓子や料理を作りながら「食」の勉強をする。
4. 総合型事業（訪問型、通所型）：介護保険の「総合型事業」を使った機能訓練事業を行う。食事で課題を抱える方を対象に約4回の栄養に関する勉強と調理実習を行っているもの。
5. 栄養相談：調理実習や宅配時、常時、栄養に関しての相談を受けています。特に低栄養に関する相談や病気食（腎臓、糖尿）に関する相談は多く、在宅での生活を想定したアドバイスを行っています。
6. 調理実習：制限食（腎臓、すい臓）や形態食（きざみや介護食等）の調理実習を行います。
7. 町の人を呼んで認知症予防プログラム：毎週水曜日は、町の人も参加して体操と食事を使った「認知症予防」を行っています。町に住む元気なスーパードアおばあちゃん（90歳以上の女性）が楽しみにされています。
8. 地域の方をお呼びして、介護用品の勉強会：いざとなったときに、使えるように、元気なうちからいろいろな商品に触れたり業者の方に説明してもらいます。
9. ぐるみんカフェからんころん（総合事業一般介護）  
新しい介護予防のモデル事業としてスタート。居場所・子ども食堂（地域食堂）、介護予防を行う。
10. こども宅食  
居場所に集まり食事を提供する「子ども食堂」とは違い、直接家庭へ食材を届けるア



直接家庭へ届けるこども宅食

ウトリーチ型支援。食材を届ける際に家庭の様子や悩みを聞くことができる。個別に関わることで、困窮家庭の伴走的なサポートが可能になる。

## 11. 他の事業への講師活動

介護予防の栄養に関して、同じ地域に存在する、他の事業所や地域の活動に赴き栄養教室を行っています。

みやこやのスタッフをはじめ、ボランティアも町の人が中心です。管理者が町の民生委



子ども食堂の参加者たちへコンサート

員、従業員が地区の理事や福祉協力員のため、「みやこや」を拠点に町全体を包み込むような形になっています。自治会でのふれあい食事会（高齢者や子どもたちとの食事会）では、みやこやスタッフがバイタルチェックをしたり介護予防体操や嚥下訓練を行い、町の人と近い距離で介護の相談がし合える関係作りを行っています。

宮崎は台風の多い県なので、一人暮らしの高齢者は不安を感じながら夜を迎えることになるため、夜間は町の高齢者にデイサービスを開放し過ごしてもらいました。合わせて自治会会長へ誰がみやこやに来ているかをお伝えし、何かがあつた場合はこちらに来て頂くようにお願いしました。

また、地域協議会など連携を取ることで、エリア全域での介護予防のサポートが可能となりました。エリア内にある地域包括センターや地域事務所でも「みやこやⅡ食」と認知され始め、地域内での食の困りごととはみやこやに相談するという流れができて始めています。

4年目に入って、活動エリアが町内から地域へと広がり始め、自社で取り組んでいたものを活用していただく機会も増え始めています。また、単独で行っていた支援が、様々な機関と連携することで包括的なサポートが可

能となり始めています。

「宅配弁当による見守り」↓「家庭の問題や困りごとの発見や相談」↓「関係機関へ連絡」という流れが確立されてきており、一人暮らしの方のサポートが、可能となり始めています。

## 効果

普段から交流をしている高齢者やそのご家族に関しては、常時心配事があるとみやこやに相談に来てくれたり、包括センターに依頼されたお客様に対しては宅配を届けながら見守りをするなどで、重症化しつつある利用者を察知し、センターへ連絡をすることで事故を防ぐという効果もあります。

## 受賞歴

今事業に関しては受賞歴はありませんが、食を通じた事例が関心を持たれ始めており、県外へ事例報告に呼ばれることが増え始めています。また、子ども食堂ガイドブック（広がれ子ども食堂の輪！実行委員会）に紹介されています。

（株式会社ナチュラルビー代表取締役

長友宮子）