

子ども食堂×高齢者の交流Ⅱ地域の居場所

東京都大田区 高齢者元氣プロジェクトおおも

現在、大田区の人口約74万8千人のうち、高齢者は約16万2千人と、高齢化率は21%を超えている。高齢者が住みなれた地域で自分らしい暮らしを送る自主的な取り組みの一つに、私たち「高齢者元氣プロジェクトおおも」がある。

私たちの活動は、子ども食堂と食糧支援だけでなく、東京都内まち歩きなど、活動は多岐にわたり、2023年度の活動回数は約240回、参加総数は約3000名になる。また、参加者は年々高齢化し、地域の他の活動団体も活動の維持が難しくなっているとこ

1. 安心・安全な食事を通じた 地域コミュニティ

毎月第2日曜日に、「こども&シニアもりもり食堂」が開かれる。子育て世代が「行けば楽しい・おいしい」と来場する。様々な年齢の子どもたちがアットホームな雰囲気の中で楽しみながら食事をする。また、子どもだけでなくその親たちにとっても、食事をしながらコミュニケーションをとれる場所として定着している。子ども食堂は、食事を提供する側にとっても大切なコミュニティである。高齢になり1人暮らしをしている人もいれば、東京に引っ越してきて間もない若者もいる。そういった人々の居場所の一つが子ども食堂である。毎月第1金曜日に「もりもり食堂メニュー会議」が開かれ、見栄

えや旬の食材、栄養バランスを考えてメニュー決めを行う。さらに3、6、9、12月には生活困難家庭を対象にしたフードパントリーも開催している。子ども食堂の窓口である大田区福祉管理課や、大田区社会福祉協議会と連携し、生活保護や就労援助を受けている家庭に政府の備蓄米などを提供している。

2. まち歩きを通じた 身体的・心理的・社会的な良い効果

毎週木曜日には、大森西区民センターに集合し、東は大森ふるさとの浜辺公園、西は池上本門寺、南は京急蒲田駅、北は山王まで2時間以内の範囲で散歩する「まち歩きの会」がある。この2時間の中で、私たちは四季それ





こども&シニアもりもり食堂 2



こども&シニアもりもり食堂 1



フードパントリー

● 3. 多種多様な高齢者の交流の場

● 毎週水曜日には、プラムハイツ大森西集会所に集まり、「健康麻雀教室」を開催している。3人または4人で雀卓を囲い、頭を使い会話を楽しみながら麻雀を打つ。午前9時半から午後1時までだが、長い時には夕方まで打つ人もいるほどの人気である。その他にも毎月第2・4水曜日には「健康体操教室」、毎月第2土曜日には

● ぞれの花や風、香りや音を感じる。1人できると考える時間が長くなり、うつ状態になってしまいがちだが、外からの刺激を受け、他者と歩きながら会話することで、仲間意識が芽生え、私たちの生きがいの一つになっている。



ポールウォーキング

● 次の世代につなげる地域づくり

● 現在、地域活動は担い手の超高齢化に伴い低迷している。大田区の一部の地域活動も例外ではなく、若い世代に引き継ぐことができ

● 「ポールウォーキングとコーヒーの会」、毎月第4土曜日には「太極拳教室とコーヒーの会」が開催される。毎月第3金曜日「ちよい飲み交流会議」では、手作りのおつまみや好きなお酒を持ち寄りたりして、会話を花を咲かせながらお酒と共に参加者の手料理を楽しむ。その他、「東京都内都電と都バスの旅」は年間複数回開催される。これらの年間240回もの幅広い活動は人間の結びつきの強さの原動力となっている。



健康麻雀教室



太極拳教室とコーヒーの会

ないという話もよく聞く。実際に、大田区内には2022年に29もの子ども食堂があったが、一部はコロナ禍などで休止した。私たちがのように、政府の備蓄米8000kgを頂き、大がかりなフードパントリーを行っている場所はかなり限られている。もちろん新しく生



浅草七福神めぐり

まれた子ども食堂もあるため、2024年現在は、大田区の子ども食堂は大森地区で20、調布地区で12、蒲田地区で14、糀谷・羽田地区で8もの数になっている。
私たちは、若い世代との交流も活発に行っている。例えば令和5年より「こども学習支援塾みらい」として地域の学生をボランティアに受け入れている。また、こども&シニアもあり、食堂のメンバーと、大田区の子育て世代が運営している子ども食堂である「ほっとねっとキッチン」のメンバーとの交流も行っている。学生には、できるところから少しずつ地

2022年度高齢者元氣プロジェクトおおもりの年間活動計画				
No.	課題	開催日と時間	会場	参加費
1	健康麻雀教室	毎週水曜日 午前9時30分～午後1時	ブラムハイツ大森西集会所	月1,000円
2	健康体操教室	毎月2・4水曜日 午後0時30分～午後1時	ブラムハイツ大森西集会所	無料
3	まち歩きの会	毎週木曜日 午前10時～12時	大森西区民センター前集合	無料
4	ボールウォーキング教室と コーヒーの会	毎週第2土曜日 午前10時～12時	ブラムハイツ大森西集会所	1回500円
5	太極拳教室と コーヒーの会	毎月第4土曜日 午前10時～12時	ブラムハイツ大森西集会所	1回500円
6	こども&シニアもりもり食堂	毎月第2日曜日 午後0時～1時 ※事前予約制で定員40名です。	ブラムハイツ大森西集会所	おとな500円 こども100円
7	もりもり食堂メニュー会議	毎月第1金曜日 午後6時～9時	ブラムハイツ大森西集会所	無料
8	ちよい飲み交流会議	毎月第3金曜日 午後6時～9時	ブラムハイツ大森西集会所	1回500円
9	フードパントリー (大森西地域食料配布)	3、6、9、12月は第3日曜日、午前11時～12時 ほかは「もりもり食堂」と同日です。	ブラムハイツ大森西集会所 定員60名・事前申込制	無料～政府の備蓄米300%。配布
10	東京都内～都バスと都電の旅～	年間複数回開催		

2022年度活動計画

域との関わりを積み重ねてもらっている。
また、災害時、自分を守る「自助」、地域や身近にいる人同士が助け合う「共助」、公的支援である「公助」それぞれが連携することが大切である。日頃からお互い様といえる関係づくり・地域づくりを形成し、自助ではなく共助によるまちづくりを推進し、さらに次の世代につなげていきたい。

(高齢者元氣プロジェクトおおもりの)

会員 坂井有紀子