

100歳そばで高齢者に生きがいを

NPO法人 ふじさわ団塊塾

〒251-0875 神奈川県藤沢市本藤沢1-5-11

助成事業の概要

1. 65歳以降も仕事をしたいと希望している。しかも、その理由の1位2位は「生活費」「生活費を補う」である（厚生労働省調査）。この状況を打開するため「高齢者が生きがいを持って日常生活が出来る」方策を開発し、元気がない高齢者A群を元気がある高齢者B群が支援する協力体制を確立させた。

2. 具体的作業の流れ

①そばの実を蒔き収穫し②皮を取り実の製粉③そば粉を練り細く切ってゆでる④そばを食べる環境を整備した。作業体制は、そばの栽培を希望者に年2回栽培を委託し、それをフォローすることで活性化出来た。（①畑を借りている人3人 ②施設の庭3件 ③個人の庭、鉢での栽培10数人）

3. 長久保公園緑の技術者、庭園管理士及び団塊塾メンバーが月1回学習し作業の進捗を確認した。4. 市内の有名な「そば店」、そばの本場の長野県で研修を行い高齢者向きの料理の方法を学習し高齢者福祉施設を中心にそば店張蕎麦打ちを実施し、アンケートや、試食者、体験者の意見により団塊式そば打ちを開発した。

事業の成果

1. 「団塊100歳そば」を市内各所で宣伝し、そばの効用をあらためて認識させることができた。

2. 具体的に①そばの実を蒔き収穫し②皮を取り実の製粉③そば粉を練り細く切ってゆでる④そばを食べる環境の整備を宣伝したため、食べることから花の鑑賞、育て上げるという楽しみを味わってもらえることができた。

3. 社会福祉協議会、藤沢公民館、市民の家などの協力と、藤沢市民祭り、藤沢NPO見本市で活動の成果をその都度発表する機会が得られ、活動の輪が広がった。

4. 本格的なそば切は見るのが楽しい反面、体験参加しても師匠の腕にははるかに及ばず悔しい思いを解決するために、簡略そば打ち団塊方式を開発した。

5. 本来蕎麦はドイツなど北欧では主食とした「ガレット」や、日本古来の「そばがき」、「そば饅頭」、「そば菓子」、「そばのお好み焼き」に挑戦する「湘南メンズクラブ」の活動が活発となり、高齢者施設で披露し大歓迎であった。通常は仕出し弁当などであったが、目新しい刺激となったと思われる。

6. そばの育成は農場大中小で精力的に行われた。春まき秋まきの区別をしっかりと学習し、見事白一面になった時は主催者側も参加者も大感激であった。秋には赤いルビーの種をまき見事に咲いた。

7. 乾燥は委託者がそれぞれ行ったが粉ひきは団塊塾本部でまとめて行った。石臼を使いふるいを三種類のフルイで一番粉、二番粉そして、三番粉

まで引くことができた。そばの匂いが何とも言えず、高齢者施設でも行いたかった。粉ひきの後のそば打ち大会では、みなさんの育てたそばの粉を使いましょうということで、盛り上がりを見せた。

8. そば菓子は「そばキッチン」グループのメンバーが短期間の間に見事お店を出せるくらいまでに上達した。長野研修の成果である。研修に4人参加したが2人がそば博士の称号を得た。油で炒めるなど工夫をこらした「そばがき」のお吸い物は絶品であると活動報告会で賞賛された。

成果の広報・公表

1. 今回の実践的研究は①そばそのものの研究②見る楽しみから自分でそばを打ってみる楽しみ③そば製品を工夫して作ってみることであった。この実践を通じてまことに多くの方たちとの交流をすることができた。

2. 鶴沼公民館主催で行われた延42名の参加者が体験学習で行われた。藤沢市の広報誌で広く参加者が公募された。藤沢市の年に一度の市民祭りでの市民活動推進センタと「100歳そば」のチラシを配布した。試食の機会があればと思いつつもそばの効用が協調できた。そば作りに参加したいとの話も出たが、どういう形にするか検討の必要がある。

3. 藤沢市NPO見本市に2回参加。切り蕎麦の実演はできなかったが、そば菓子・ケーキ180個がアンケートと引き換えだが相応の評価を得た。庵ヶの評価も上々であった。

4. 生きがい対応型デイサービス実施施設、カルチャーセンターで汁物とデザートを担当させても

らい評価はお年寄りの大きな笑顔であった。市内の高齢者支援施設で大々的にそば打ちを披露。2回目は団塊そば打ち実施体験してもらい私にもできると好評であったがそばを切る段階では一工夫が必要と判断された。

今後の展開

そば打ちを始めてから3年目であったが今回の実践的研究により活動の方向性が極めて明確になり、今後のかつどうに大きな励みとなった。種からそば打ちまで一貫した過程での多くの方たちの参加の頼法の違いもわかってきた。

1. 参加された元気な高齢者は自分も技術を習得して皆に喜んでもらいたいという気持ちがある一方、自信が無いという方がほとんどである。団塊塾では地域の交流の大本山の公民館に拠点を置こうと考えている。平成27年6月のそば打ち講座には貴団体の遠藤事務局長理事が視察された。この機会を捉え、鶴沼公民館に藤沢市民を中心に「100歳そばサークル」（粉の精製から茹で上げまで）を立ち上げ、高齢者福祉施設を中心に出張蕎麦打ちを実施し、師範格を5人程度養成したいと思っている。

2. 地域での信頼を得つつ、関連団体との協力で出張そば打ち実績をあげる。今後の介護の方向を見定め、分散訪問型居宅サービスの場所を確保し（お隣さん意識、災害時の協力、日常の安否確認）げんきな高齢者B群の本格的活動に備えてそば育成・そば打ち技術取得講座などを開設そばのように長く活動を続けていきたいと思っている。