

全 学 調 第 2 0 号

は ぐ く み

発行者 全国学校調理師連合会

平成 27 年 8 月 8 日 発行

東日本大震災により被災された皆様、台風大雨などによる被害遭われた方々へ、心よりお見舞い申し上げます。

平成 27 年度
全国学校調理師連合会
第 10 回 定期総会

【日時】

平成 27 年

5 月 24 日 (日)

【会場】 弁天町学習

センター

会長挨拶

おはようございます。今日は遠路より総会に出席して頂き、有難うございます。皆さんにとって実りのある総会になればと思っております。

私が今の山中名誉会長より会長職を引き継ぎ、一年となります。役員の方や会員の皆さんに支えられて総会を迎えることが出来ました。現在青森から長崎まで約150名の会員の方々がいらっしやいます。当会に入会されている方は、何か身に付きたい・資格を取りたいと向上心のある方ばかりだと思います。色々な人達と出会いたい・交流し知識や技術を身に付ける場となる様、努めていきたいと思っております。

私達の身の回りの食を取り巻く環境は日々変わっています。O-157やノロウイルス等の食中毒問題・食品中の放射性物質問題・BSE・アレルギー

・異物混入等、様々な問題が有り、各職場ではマニュアルを作られたり対策されていると思われる。

皆さんの中では大量調理に関わっている方が多くいられます。一般家庭と違い一度食中毒が出れば大勢の患者(感染者)が出ます。皆さんは「食のプロ」として、技術面・衛生面両方の知識を持っておられます。その身に付けた力を活かして地域に出て行って下さい。小さな事からで結構です。自分で出来る時に出来る事から始めてみて下さい。

午後からの発表は、昨年夏に広島の高雨災害があり、その時に自主的に炊き出しボランティアを行った方達がいらっしやいます。調理技術・衛生面両方の知識と経験があったからこそ出来た事・ボランティアを行うに至った経過等をお話して頂

きたいと思っております。そして、山中名誉会長と松田顧問からは、今までの職場や地域での経験を活かして退職後も生き生きと活躍されている様子をお話して頂きます。

そして、最後になりましたが、当会のスローガンでもある「喫食弱者を守り、調理師の地位向上」を基に、会員皆さんと一緒に活動を続けていきたいと願っております。色々議事がありますので、今日一日宜しくお願い致します。



●資格審査

出席者	30名	委任状出席者	76名
計	106名	会員構成	146名

規約第16条の1第4により、総会が成立したことを認めます。

●平成 26 年度 経過報告・会計決算報告・
会計監査報告

平成 27 年度 活動方針案・会計予算案・
役員構成案 全て賛成多数で承認されました

た。

● 詳しい内容は第10回定期総会議案集をお読み下さい。

平成26年度 調理技術審査・技能検定合格者

伊津野 徳子(兵庫) 森田 ちあき(兵庫)
森田 康裕(兵庫) 鶴田 弘美(滋賀)
岸田 浩良(奈良) 岸根 由紀子(奈良)
中西 ちさと(愛知) 敬称略 7名

おめでとう
ございます。



経過報告

● 『わくわくクッキング＆スイーツ』

参加者 小学生12名

平成27年3月15日(日)

場所…東淀川区子ども子育てプラザ

● 平成27年度春季総会・懇親会

一般社団法人 日本調理師連合会
一般社団法人 大阪府調理師会

*谷本会長 出席

平成27年4月19日(日)

場所…シエラトンホテル大阪

● 近畿農政局主催・食育セミナー

『和食の原点・郷土食の魅力を学ぼう』

*谷本会長 参加

平成27年6月24日(木)

場所…キャンパスプラザ京都

● 調理技師技能評価試験・デモンストラーション

平成27年7月5日(日)

場所…貝塚市中央公民館

● 『シングルママのほほえみタイム・親子クッキング』

ギョウザ・ナムル・椎茸と豆腐のスー

プ

参加者 こども・大人 29

名

平成27年7月11日(土)

場所…貝塚市中央公民館

● 西日本産直協議会展示会

*谷本会長 出席

平成27年7月29日(木)

場所…ホテルコンソルト

● 調理技師技能評価試験 実技試験

平成27年8月3日(月)～5日(水)

場所…あべの辻調理師専門学校

● 調理技師技能評価試験 学科試験

平成27年8月3日(日)

場所…あべの辻調理師専門学校

今後の予定

● 熟練者講習会

平成27年8月25日(火)～27日(木)

場所…エル大阪

● 『シングルママのほほえみタイム・親子クッキング』

平成27年10月17日(土)

場所…貝塚市中央公民館

※お手伝い頂ける方は、谷本まで連絡ください。

い。

● みかん狩りと交流会

平成27年11月22日(日)

場所…貝塚市南川農園

● 熊取町農業祭 準備

平成27年12月5日(土)

※お手伝い頂ける方は、谷本まで連絡ください。

● 熊取町農業祭 当日

平成27年12月6日(日)

*熊取雑煮を作ります。

※お手伝い頂ける方は、谷本まで連絡ください。

●食育推進員認定講座・静岡

平成28年2月 ※詳細は未定です。

受講希望者は谷本まで連絡ください。

「局地的豪雨災害における給食調理員の炊き出しボランティア活動について」

平野 あゆみ
金森 雅子

私たちは、広島市の小学校に勤務する給食調理員です。広島市には市営の自校給食の学校が11校と、センターが5つあります。

さて、昨年8月に発生した豪雨による土砂災害の際に私たち給食調理員は自主的に炊き出しを行ったのですが、その時、どう動いて、現場で何を見て、何を感じたのかをお話したいと思います。

8月19日の火曜日の夜から20日の水曜日の未明にかけて、空が割れるような雷と、バケツをひっくり返したような雨が一晚中降り続けました。今まで経験した事のない出来事でした。そして、眠れない夜が明けて雨がなんとか上がると、日頃見慣れていた風景がまるで別世界のように崩れてしまっていました。今回被害が大きかったのは安佐南区・八木地区というところでした。私が4年前まで住んでいた所で、うちの子どもがよく遊んでいた場所や通学路がなくなっていて、まさか自分が住んでいた場所が一晩のうちにこんなことになるなんて愕然としました。特に被害の大きかった地区は市内の中心から車

で20分ほど走った所にあり広島市のベツトタウンのようなところです。市民が続々と避難している報道を目の当たりにし「これは尋常じゃない。きつと、私たち調理員の力が必要とされる。」と考え何をすべきなのか模索し始めました。

被災者の為に私たち調理員が出来ること、調理員だからこそ出来ること、それはただ一つ：被災者の方々に温かく美味しい食事を少しでも早く届けたい。私たちの気持ちの中にはその思いしかありませんでした。

今日ここに来ている私達は、広島市職員労働組合学校給食調理員協議会に属しており、その役員をしておりますが、20日水曜日の夜、ちょうど組合の役員会が行われました。その場で市職労（広島市職員労働組合）の役員に相談し、協力を得ることが出来ました。そして市長と教育長に、要請があれば出来る限りの支援活動を行うことを申し出る決定をしました。一番大切なのはやはり動いてくれる人間なのだと思います。私達がいくらやりたいと言っても、現場の調理員が動けないと何も出来ないのです。その夜のうちに、実働部隊である調理協（学校給食調理員協議会）のメンバーにも趣旨を説明し、皆で力を合わせて災害対策に当たることの意識を統一しました。

次の日の朝一番に申し出書を教育委員会に提出しました。そのあと、いつ要請があっても良いように調理協の役員で、最初にどこの避難所で提供したいのか。提供する献立・調理の行い方など、役員で具

体的に話を詰めていきました。そして22日の金曜日に教育委員会の方に『避難場所近くにある中学校の給食室を使わせてもらいたい。』とお願いに行きました。

広島市の防災マニュアルを紐解いてみましたが、災害時に給食調理場を使用する事もある。という事は書いてあるのですが、一番肝心な誰が炊き出しを行うことについては明記されていませんでした。そこでボランティアとして自主的に行うことにしたのですが、ボランティア団体の給食施設の使用は最初とても難しい状況でした。

たしかに給食室というのは、普段は子供たちの安心・安全な給食作る場所です。しかし、今は急を要する時であり、いくらお弁当配給があっても避難者の方は温かい食事を必要としているのです。大量調理施設が近くにあつて、私たちはそこを使いこなせる調理のプロであることを訴えました。そして22日の11時頃、教育委員会から調理場使用許可が得られました。

まず、一番被害がひどく避難者の多かった梅林小学校と緑井公民館で行うことを決めました。次にメニューを決め、23日の夕飯に「トン汁」24日のお昼に「カレーライス」を作ることにしました。そして、実際に炊き出しを行う梅林小学校の校長先生と緑井公民館の担当者に使用時間・使用器具・駐車場の有無を協議するための連絡をしました。災害対策本部の課長とも協議しました。災害対策本部の課長と言っても普段は市役所の年金課で働いている方です。勝手に炊き出しを行うと余ってしまった

り、足りなかつたりすることが起きてしまうということ、しつかり協議をして850食までを用意できるということなどを伝えました。災害対策本部はお弁当の注文数を調整してくれました。

次に、調理協のネットワークでボランティアを募り、いつ誰が何を手伝えるかを把握し役割分担をしました。タイムテーブルや作業工程表・動線図・検収簿なども作成しました。また、同じ市職労の仲間である環境局にゴミの収集・処分を依頼しました。調理したときのゴミを置いておくわけにはいかないもので助かりました。

他にも、出来上がった料理の現地までの配達を別の組合員に依頼しました。併せて組合から必要経費の仮払いもお願いしました。そのお金で肉や野菜など原材料・使い捨て食器・消耗品などを購入。栄養士にアレルギー表示の準備を依頼。各担当者で責任を持って準備を急ぎました。

避難所の栄養士からの情報提供があり、「想像以上に大変な状況だから、現場を見て考えておかないとせっかくの計画が実行できなくなるよ。」と言われて実際に現地へ出掛けました。栄養士に言われたとおりで、普段使える道路は寸断し、迂回路を使うと思うとそこは渋滞。ドロドロの裏道を通り何とか辿り着きました。現地へ見に行っておいて良かったと思いました。

避難所のうち避難者の数が一番多かった梅林小学校では校長先生が、食事の事はもちろん、物資の配給・近隣でお風呂に入れる施設情報など、事細かに避難所全体のリーダーシップを取られていました。

教職員も酷暑の中、学校に入ってくる避難車両や報道車両の交通誘導をされていました。皆さんが不眠不休で災害対策に当たられていて、本当に頭が下がる思いでした。

その時に、校長先生から「皆が平等でなければいけない。こんな大変な時には心がささくれてしまい、些細な事でもトラブルになる。この人は食べられただけど、この人は食べられない方があったという炊き出しなら最初からやらない方がよい。」と、ハッキリ言われました。私たちは絶対にそんないい加減な事はしませんと約束しました。また、私たちの思いを話しているうちに協力してもらえようになりました。



次にスタッフの係を決めました。普段は違う調理現場で働いている調理員が集まるわけですから、皆を組織として動かすために担当を振り分けました。

- 総括 …… 判断・指示
- 連絡調整担当…連絡窓口担当・災害対策本部・避難所職員との調整・各担当者間調整・マスコミ対応・傷害保険加入 など
- 衛生管理担当…各種書類・衛生的手順確認
アレルギー表示・消耗品セット
- 調理作業担当…調理指示
- 配送担当 … 食品を安全に輸送
- 配膳・配食担当…現地で被災者への対応
リーダーをはっきりさせて、誰の指示で動けばいいのかを明確にしました。

災害が実際に起こると普段当たり前にあるもの、

出来ることが当たり前でなくなりそうです。幸いにも今回、調理場を依頼した中学校は被災地とはバイパスを挟んでいたことで、全く被害はありませんでした。しかし、避難所周辺の道路は汚泥が流れ、異臭もひどくたどり着くのもやっとでした。そこに警察や消防・自衛隊などの車両が常に入っています。天気の良い日などは道路が乾燥し、車が通るたびに粉塵が舞いマスクなしでは動けない状態でした。出路上がった料理は配送担当の自動車で何とか運搬できましたが、人はその泥濘の中を徒歩で移動しなければなりません。途中で衣服が汚染されてはいけないと思い、白衣やズボンにはビニール袋にしつかりと密封して持ち、現地の体育館で着替えて配給に当たりました。

現地では、使える水道が遠くにあり手洗いもままなりません。薬用石鹸やペーパータオル・使い捨て手袋・アルコールなどをたくさん持ち込む事で衛生面に配慮しました。

調理場所の中学校は災害時、二学期に向けて準備中でした。清掃作業や磨き作業も途中でしたが、この調理員たちは炊き出しが決定してからの2日間で、いつでも調理ができる状態まで作業を進めてくれました。炊き出し終了後、スタッフで元通に整備してお返ししたのは言うまでもありません。

炊き出しを食べるのは避難されている人たちです。献立は避難所になっている小学校の調理員たちが皆にリサーチして回ってくれました。「温かいものが食べたい。」「汁物がいい。お弁当は来るけど、汁物がないから。」「野菜や果物がたべたい。」お年寄

りが多かったのですが、色々な意見を集めて豚汁・カレー・野菜たっぷり焼き丼・二十一世紀梨などのメニューが決まりました。

それから一番徹底したのが、料理を渡す時の言葉がけを全員で考えました。頑張っている人たちに「頑張ってください。」なんて言えません。ただ「よろしかったらどうぞ。温かいですよ。」そういう言葉がけをして一人一人に手渡すこと、それだけでした。食缶は、中学校で普段使用している一重食缶をお借りしました。これを30ℓのビニール袋を二重にしたものに入れ、こぼれないように密封。自動車のリアシートをフラットにして食器カゴを並べ、ひっくり返らないように配置し運んでもらいました。ビニール袋を二重にしたことで現地でも衛生的に扱え、また保温にも役立ちました。



2日目の24日の日曜日は雨模様でした。お昼にカ

レーを提供するために私たちは待機していると、また雨が降り始めました。瞬く間に皆の顔がさつと曇って不安でいっぱいになりました。あつという間に、家や車、そして一番大切な家族の命までも亡くされ、空っぽになって避難されている方がたくさんおられ、これからの不安や避難所でのストレスなど当事者にしか分からない苦しみや苦労は、大きなものだと思います。今でも雷が鳴って雨脚が強くなると不安で胸が苦しくなります。私ですらこうですから、被災者の方の不安なお気持ちは本当に計り知れないものがあります。

広島は全国で災害危険個所が最も多いなんて、私は今回の災害が起こるまで知りませんでした。学校の耐震工事も一番遅れているそうです。今回の避難所は耐震工事が行われていたことで、各教室でクーラーが使えました。真夏の災害でしたが、暑さだけはしのげたのかもしれませんが、共同で使用する教室はクーラーが苦手な人には苦痛だったそうです。お風呂も自衛隊の仮設風呂が設置されるまでは近隣の施設まで送迎バスで行くことになっていましたが、それにも予約が必要で、動ける若い人たちは情報が入りやすいのですが、お年寄りの方は何かと不便を極めておられました。教室も3F4Fとなると上り下りがしんどそうでした。

80歳のおばあちゃんが、痛い足でカレーを取りに来られ『まだこうやって歩けるんじゃないか、まだまだ生きていけるよ』と、言われたのです。私には手を握ることしかできませんでした。



避難所には、手洗い施設も少なく十分な手洗いがされていない事が懸念されています。果物などもカットしたものをひとつずつビニール袋に入れ、そのまま食べられるように配慮しました。あと、おにぎりも考えましたが、我々の手が入ることで食中毒の危険が増す心配があるのでカレーや丼物にしました。その場でかけてすぐに食べてもらえるので少し安心感もありました。

避難所には次々と、善意の差し入れ物資が運ばれてきます。三度のご飯もお弁当や菓子パンが配給されるのですが、朝ごはんのおにぎりが常温で放置されていました。現場のスタッフは、市役所の職員が災害対応で避難所に送られてきます。その人達は避難する人たちの対応で精一杯で支援助物資が入ってきても置き場に困り、温度や消費期限の管理までできません。現地のスタッフが配るよう指示されても衛生管理は全くの素人。私たち調理員が見かねて手洗いなどの衛生指導を行うくらいでした。他にも

色々ありました。たくさんの方の善意の行動が、一歩間違えれば食中毒という脅威に変わることもあるのだと思いました。



給食調理員が炊き出しを行う意義

- 日頃から徹底した衛生管理を行っているので、安全な食品を提供できる。
- 避難場所に指定された学校内の給食施設で、大型調理機器を使用しての大量調理が可能。温かいできたての食品をすぐに提供できる。
- 炊き出しの調理作業終了後、調理場を衛生的に元の状態に保持出来る為、翌日の通常業務にも支障がない。
- 食物アレルギーの方への対応も可能。様々なメニューに対応出来る、被災者のニーズに応えることが出来る。
- スピーディーに人材の確保が可能。必要人員数や衛生管理に必要な消耗品等も把握出来る為、迅速な準備も可能。

炊き出し内容及びボランティア動員数

- 8月23日(日) 豚汁

- 梅林小学校へ550食・佐東公民館へ300食
スタッフ 22名
 - 8月24日(日) カレーライス
梅林小学校へ550食・佐東公民館へ300食
スタッフ 19名
 - 8月30日(土) すき焼き丼・梨
八木小学校へ100食
スタッフ 20名
- 計 1800食 参加スタッフ 61名

材料費等の収支

- 食材・食器・消耗品等 合計 16万3220円
- 全てカンパによってまかなうことが出来ました。



ある被災者の方から、家も思い出も無くなって何も考えられなかったけど、温かい豚汁は美味しかったよ。と言ってくれました。本当にうれしいです。した人たちが「ありがとう」と言ってくれる…

この言葉はすぐ胸に沁みました。

もし今回、公務として炊き出しに携わることが出来たら、避難所となった9ヶ所の小学校の調理場全部を使ってもっとたくさんさんの避難者方に、速やかに広範囲へ安全で出来立ての美味しい料理を届けることが出来たのではないかと、悔しい思いも多々あります。

また、災害発生から三日で炊き出しが実現したのは、夏休みであった事と、教育委員会が理解してくれたからで奇跡的な事だと言われてきました。しかし、本当に奇跡なのでしょう。自分に出来る事を今やらなければ誰がやるのかと、みんなが立ち上がらなければ何も始まりませんでした。だから私は『奇跡は起きたのではなく起こしたのだ。』と思うようになりました。たぐさんの逆風に負けて諦めていたら『やれたらいいのね、誰か声かけてくれたらやったのね。』そういうただの夢で終わっていたら、今私は個人としても給食調理員としても絶対に後悔していたと思います。

全国でも、地震や火災水害など災害はいつどこで起こるかなんて誰にもわかりません。次はまた広島で起こるかもしれないし、皆さんの地域で起こるかもしれないのです。

その時はどうか勇気を持って自分たちだから出来る事を実践して頂きたいのです。その為にも日頃から仲間と話合っただけで欲しいのです。

東北の地震の時にも、大量の魚や野菜がヘリコプターで運ばれてきても、それを調理する人がなかな

かいなかったと聞きました。

多分一般の主婦では大量調理は出来ません。いざという時に調理員の能力をもっと活用出来るように、もつとスムーズに給食調理施設を利用出来る様に、今年度私たちは要求の一つとして掲げました。給食調理員である私たちは、子どもたちのために安全で美味しい生きた教材である給食を日々作っています。その大量調理のノウハウというのは、こうした災害の時に市民の命を守るためにも生かされます。

私たち現業の仕事というのは誰かがやらなければいけない仕事なのです。給食も子供たちに絶対に提供しなければならぬと法律で決まっています。自分たちの仕事に自信と誇りを持って、皆で手を繋いで共に頑張りましょう。

ご静聴ありがとうございました。



平野 あゆみ 氏

金森 雅子 氏



第二の人生を迎えて

山中弓子氏

こんにちは。今日は、私が今まで経験した事、歩んできたことをお話ししたいと思います。

私は昭和五十一年、岸和田市の学校給食調理員として採用され、定年退職まで三十五年間勤めました。振り返れば、良かった事や大変だった事、いろいろ勉強させて頂きました。

二人の子どもが大学生になった頃、私は自然と定年後の人生設計の様な事を考えるようになりました。生前母は「人から必要とされる人になりなさい。そして周りの方に感謝して、ご縁を大切に。」と、私達子どもによく言っていました。

それを思い出し、自分でも何か人の役に立てるかなと考えた時、私には学校給食で育んだ調理の知識や技術があると思いました。

いつも私は家族の健康のことを考えて食事を作ってきました。それを基盤に私は周りの方たちが元気で楽しく過ごせるよう健康料理を伝えていけたらいいなと思いました。ただ料理が上手く好きなかだけでは、説得力もないと思い、一つ目にいろんな資格をとりました。二つ目には、更に知識・技術を身につけなければいけないと考えました。三つ目に、取得した資格と知識・技術を自分だけのものにするのではなく、周りの人にも実践していかなければいけないのだと。この三つを念頭に、各市町村にある食生活改善推進協議会の講習を5日間程受けて、とりあえず身近な市のお手伝いをさせて頂く為、入会しました。そうしたら、いろいろ教えて欲しいという

要望があり、簡単に出来る夏みかんでマーマレード作りを一緒にしたり、市販されているキムチが不安で食べられないという話があれば、白菜の旬である冬に白菜キムチを作りましょうと、どんどん広がっていきました。そうして行くうちに、公民館より「まちのすぐれもの」制度に参加要請がありました。平日は仕事があったので、17時以降・土曜日に公民館や、地域の集会場等で料理講習や講演のボランティア活動をするようになりました。私一人では大変になり、全学調の活動として定着していきま

した。行政や各団体、学校との交流が生まれ料理以外にも、いろいろと活動の場が広がっていきました。中でも、筍ふれあい交流会は、筍の事を知らない子ども達に伝えたいという思いから、親子で筍収穫体験などを実施し全学調の食育活動として発展していきました。市教育委員会、農政局、大阪府の普及課、農の匠の方に話をして頂きました。私たちは、動物や植物の命を頂いて生かされていることを理解して頂く良い食育指導になりました。

他にもいろんな活動を続けていく中で、忙しくて大変ですが実際に子供たちと触れ合う事や、皆に喜んでもらえるのは嬉しいです。取得した資格を、生かして活動を広めてほしいのが私の気持ちです。今、私の店では地産地消として、使う野菜はほとんどが、地域や自家で採れたものです。新鮮な野菜は、そのままの素材の味を引き出すのが一番おいしい食べ方だと思いい調理しています。

本物の味を伝えたり、店や料理教室で四季折々の

新鮮な野菜・農産物・伝統野菜を使用した食事や加工食品を提供しようということで頑張っています。食を通じて、たくさんの人との交流や出会いに感謝しながら、心豊かに楽しく生き生き過ごせるお手伝いが出来ればと願っています。

大勢の仲間を支えられ、人と人との繋がりや素晴らしい事に気付かされ、これからも生き生きとした毎日を過ごしていきたいと思っています。



高齢者と言われる日々に思うこと

松田 迪子氏

調理現場を離れていつの間にか十年が過ぎました。後期高齢者と云う一つの峠を目前にして、これから如何に進むのかを考えなくてはなりません。退職して間もない頃よりは気持の上では楽な思いがしています。何故なのか？…恐らく十年の時間の経過の間に体験した色々な事柄の結果ではないかと思えます。

定年を迎えて正規の調理員から、嘱託職員として一年、非正規雇用の職員として二年…と段階的に現場から離れて行きましたが、それと反対に地域での活動が増えました。

五年程前、この会の研修の時に友達の集まりで料理教室をしていることを報告しましたが、その後、六年続いたこの集まりは休止しています。マンネリ化を防ぎたいとの思いですが…。それに代わり、全学調の会員（京都ブロック）の食育活動として、地域の人を対象に料理教室に取り組みました。この活動は三年間の活動地域活性化の補助金事業「地域の食育」として認定され、二十六年度で事業は一応完了しました。この活動の発端は、給食調理を長年続けてきた私たちが、現役や退職の枠を超えてグループを結成した事でした。「チームおば給」と名付けて、南丹市の補助金を受け初年度は高齢者、二年目は低学年の児童、三年目は成人と対象を替えて、それぞれの年代の食生活に合うような課題を考えて調理実習を行いました。その結果、地域の人との交流が生まれ、また現場で活動している人達と、私のように

退職して現場を離れてしまった者との交流も生まれ、たのが何よりの成果だったと思っています。

さて、この十年を思い返してみると、長年の仕事で身に付いた調理から離れずに、しかし仕事と云う重荷からは段階的に解放されて過ごせた事が何よりの幸せだったのでは無いでしょうか。

私の生涯の大半は「食」に関わって過ごしてきました。人との関わりは勿論、世の中の出来事も旅行も何もかもに「食」が絡んで来るのですが、今は仕事をしていた時とは違った関わりになってきています。職場となる枠が無いので自分の意のままに関われます。それも、いきなりではなく少しずつ自由になって来られたのが良かったのでは無いでしょうか。自分の趣味や希望を少しずつ増やして、しかも人生の大半を過ごした「調理」「食」からも離れずに第二第三の人生を送れるなら、これ以上の幸運はないと考えていますから。最初に述べた楽な気持で、後期高齢者の仲間になれるのかなと思います。課題が無い訳ではありません。

今、私は薬膳に興味を持っています。若い時代の様には行きませんが、新しい事に目が向いて、それ等に関連した報道や書物、旅行や仲間との交流等、関わってみたい事柄がたくさんあります。その為には、体力や気力を養い、保たなければなりません。年齢は必ず重ねて行くのですが早いか遅いかは個人差がありますから、自分のやりたい事の為に頑張るのは楽しいです。元気で明るい日々を過ごせたら自分だけでなく家族や周囲の人達も良いのではないですか。

様々な職場で今現在活動して居られる方々は、時には辛い事、嫌なことも有るでしょうけれど、自分の心の持ち方を少し変えると、全く違って見える事も多いです。先ずは自分が一歩踏み出すと必ず周りも変わります。自分の気持ちが楽になれば、周囲も楽になりますし、美味しい料理も作れます。

私達の仕事は、食べた人の「美味しかった」の一言で元気になれるし、その人達が元気な日々を送って貰える事が成果となるのですから、自分も元気で楽しく毎日を過ごせる工夫と努力を続けると、自然に結果は生まれます。とにかく「食は人の中に良」と書くのですから…。



熱中症に注意!!



熱中症を防ぐには

涼しい服装 日傘や帽子、
日陰を利用する。



こまめに
休憩する。



水分補給のポイント

こまめにとる。



のどが渇く前に
意識して飲む。



目安は、

1日 1.2リットル。



起床時や、入浴の前後に。



大量に汗をかいた時
は塩分も忘れずに。

スポーツドリンクや
食塩水 (0.1~0.2%)



参考文献：環境省「熱中症環境保健マニュアル—2014年3月改訂版—」／リーフレット「熱中症～ご存じですか？予防・対処法～」

編集後記

8月に入り毎日暑い日が続いていますが、皆さん夏バテなどされていませんか？毎日のように猛暑日、熱中症で搬送など、暑さ関連のニュースが多くながれています。今日も、私の住んでいる地域で「食中毒注意報」が発令されていました(>_<)今は、学校は夏休み中なので給食もなく少し安心なのですが、保育園や施設などで食事を作られている方は、衛生管理と共に体調管理にも気をつけて下さいね。

今回の「はぐくみ」は、広島での局地的豪雨災害について大きく記載しました。いつ、どこで起こるか分からない災害に対して私たちが調理員として出来ることは何か。どうすればいいか。改めて考えさせられました。

あとは、私たちが必ず通る道…定年後どうするか。どうしたいか。実際に定年後、今とこれからを楽しく過ごしておられる先輩方のお話も聞けました。私たちの周りには聞きたい事を聞ける、言いたい事を言える仲間がいます。たくさん交流し、自分のため、皆のためになっていくといいですね♪

広報 羽賀田 里美