高齢の「男子厨房に入るべし」を、24年前から絶え間なく実践。

だいこんの会（かい）　東京都

料理作りはもはやシニア男性のたしなみ。

手慣れた包丁さばきで魚をおろし、煮物の味付けもお手のもの。楽しそうにキッチンに立つのは、高齢の男性たちです。

「だいこんの会」は、調布ゆうあい福祉公社が主催する「男性のための生きがい講座・料理講習」を修了したメンバーの、講習修了後も継続的に集まって料理を作りたいという思いから生まれました。

活動がスタートしたのは、平成3年2月。男性が厨房に立つことが、現在のようにまだ一般的ではなかった時代、シニア世代が集まって料理を作る場は貴重でした。

メンバーの中には20年以上も活動を続けているベテランもいるので、料理の初心者でもアドバイスを受けながら腕を上げていくことができます。

日常生活はもちろん介護の際にも役に立つ。

「だいこんの会」は、男性が厨房に入って自分一人で家庭料理が作れることを目指しています。

活動を始めた当初は、公社主催の男性料理講座の管理栄養士が指導していましたが、今ではメンバーがレシピを考え、お互いに教え合ったり評価し合ったりしています。そして、介護予防の視点から、男性が苦手な食材の買出しから調理まで、仲間が協力しながら行っています。

「高齢の男性が料理の腕を上げると、たくさんのメリットがあります。趣味としての充実感や生きがいが得られる上に、家族だけでなくお客様をおもてなしすることもできますからね。さらに、料理作りのスキルは、配偶者のけがや入院時にも遺憾なく発揮されます」。

毎月の料理の楽しみと、年間行事の楽しみと。

会長の中村さんの言うように、「だいこんの会」は男性が家族を介護する際の頼もしい支援にもなっています。

「だいこんの会」の活動は、毎月1回、第2土曜日の午前9時～午後1時まで、調布市市民プラザあくろす3階の調理室で行っています。自分たちで料理を作り、それを食べるのは、楽しく幸せなひととき。メンバーたちは、月に一度のこの日を楽しみにしています。

年間行事として行うお花見や年忘れ会、暑気払いなどの年間行事は、活動の楽しいアクセントになっています。また、障害者を招いて会食会などを開催し、自分たちの生きがい活動の場を作りながら、社会貢献としてのボランティア活動を行ったこともあります。

「24年間も続けてきた活動を、今後もできるだけ長く続けていきたいと思っています。そのためには、高齢になって参加しにくくなった人でも参加しやすくする工夫が必要だと実感しています。また、高齢者が食べやすいように、肉や野菜、魚といった食材の加工、調理方法の工夫も欠かせません」と、中村さんは話します。

料理作りは、創意工夫が大切。料理好きの腕の見せどころです。