



ランチ交流会

世界一の健康寿命
を目指そう！

(協働団体) 一宮地区民生委員児童委員協議会、岡山市立一宮公民館、岡山市社会福祉協議会一宮支部、岡山市ふれあい介護予防センター北事務所、岡山市北区北地域包括支援センター

公民館で開催される介護予防教室の後、一宮地区民生委員協議会のメンバーが中心となって食事会を行うことで、新たなふれあいの場を設け、交流を広げて心豊かな生活につなげ、健康寿命を延ばしていくのが目的です。

他人とのかかわりを持つきっかけがつかめないご高齢の方もおられるかもしれませんが、ランチ交流会がふれあいのキッカケになればとも思います。

■ 献立の説明の様子



地域の民生委員の方々が季節に沿った献立を考え、ローテーションで、調理を行います。

健康面ばかりでなく環境のことを考え、地産地消のもの、旬のものを使うことに重点を置いています。

また、献立のポイントを参加者の皆さんに学んでいただくため説明をします。

このような活動をとおして民生委員の方々と地域の高齢者の皆さんが顔見知りになって距離が縮まっています。

■ 食事の様子



食事を一緒に取ることで、交流を深め、楽しいひと時を過ごします。

また、近隣や地域の情報を得ることが出来、生活に役立てることが出来ます。

「このランチ会を楽しみにしている」と毎回参加される方が多いです。

■ 献立の一例

主菜の他に副菜、デザートなどバランスを考えた、見た目にも楽しくおいしそうな献立です。

特に、清水白桃など地域特産のものや、朝咲いた月下美人などを使うことで、特色を持たせ、関心をひいています。

