

とよなか健康大学で学んだ事を活かして「介護予防センターの食堂で働いています」 190401

2019.04.01

大阪府社会福祉事業団 原田介護予防センター

「施設内の食堂で調理の仕事」

Uさん（75歳）

阪急曽根駅から西へ15分ほど歩いたところにある「原田介護予防センター」内の食堂で、調理の仕事をしているUさんを訪ね、話を伺いました。

「介護予防センター」は豊中市内に6か所あり、全てを大阪府社会福祉事業団が運営しています。「原田介護予防センター」はその中の一つです。介護予防事業として、65歳以上のシニアを対象とした①健康の維持・向上や生きがいづくりのための学びの場「とよなか健康大学」や、②体力増進のための体操等を行う「とよなか健康塾」を開催しています。また多世代交流として、地域の様々な世代が交流をはかる場の「ココカラ食堂」を月1回開いています。

Uさんは「とよなか健康大学」平成30年度前期（4月～9月）の卒業生です。



○ 調理や食品関係の仕事に長年携わっていたUさん。厨房でいきいき働いています。

—こちらで調理の仕事をするようになったきっかけは？

「『とよなか健康大学』で健康運動学、栄養学、介護予防の知識や地域での役割などシニアの有意義な活動をテーマに6か月間学びました。卒業後健康大学で学んだ事を活かしたいと思い、また現役時代に調理経験があったため、ここ原田介護予防センターの食堂を希望し働くことになりました。週1～2回の昼食と、月1回開催の地域の多世代交流の場『ココカラ食堂』の夕食をつくっています。」



○ 調理作業中の無駄のない動きに、職人氣質を感じました。

—とてもお元気なようです。日々心がけている事はありますか？

「現役を退いた後、『とよなか100万歩ウォーク（参加登録1年以内で約500kmを歩く）』に参加したり、『とよなか健康大学』で同期の友人とサークルを作ったりしながら、自分がどのように役に立てるのかを考えました。病気をした経験もありますが、お世話をされる側ではなく、する側でなにか社会・地域のために役に立ちたいと思いました。今の仕事は人の役に立っていると実感でき、生きがいになっています。」

シニアの健康の秘訣、『きょういく（今日行く／教育）』と『きょうよう（今日用／教養）』はいい言葉です。今日行く所、今日する用事がある。それによって朝元気よく目覚めます。今日をやりがいのある1日にしようと思っています。」



○ とよなか健康大学に通っていた時の授業のひとつ（Uさんはいちばん右）。

インターネットの情報発信も行っているUさん。ウォーキングの様子などを「フェイスブック」に投稿し、違う世界の人たちとも繋がっています。また、通勤などに250ccのバイクを愛用しています。75歳でもいきいきと様々な活動をしているUさんのお話を聞いて、こちらが元気をもらいました。

[大阪府社会福祉事業団 介護予防センターのHP](#)

[とよなか健康大学 原田校のブログ](#)

***この「シニアレポート」は、いきいきと活躍するシニアを、シニアが取材した記事です。**

取材：2019年3月 和仁古 洋

発行元：とよなか生涯現役サポートセンター“Sサポ”

T E L : 06-6152-7662