

北海道

HOKKAIDO

スや話題は

報道部 011・231・3085
FAX011・222・1049

むせ

は 011・281・5364

業 011・281・5252

は

ダイヤル 0120・468・012

ル

udou@mainichi.co.jp

ページ

//mainichi.jp/hokkaido/

カフェ「あるくっチャ」を手がけた森本友香さん
川いずれも札幌市で



気軽に交流 心身元気

札幌の保健師 カフェ発案

誰もが健康になれる場に

札幌市厚別区に、保健師が手がけるコミュニティカフェがある。元市職員でもある森本友香さん(49)が目指すのは、利用者同士が栄養面に配慮した食事を楽しんだり、情報を共有したりして、長く健康に過ごすしてもらうこと。「おしゃべりを楽しんでほっとして、体だけでなく心も健康になって元気に過ごしてほしい」と願う。「どう、元気」。カフェ「あるくっチャ」を毎週利用する同区の中鉢博さん(90)は注文を取りに来たなじみのスタッフや他の常連客

との会話を楽しむ。お気に入りのメニューは認知症予防に良いとされるサバを使ったカレシ(400円)。スタッフは8人全員がボランティアで、その分価格を安くできる。中鉢さんは「健康的な料理が手ごろな値段で通いやすく、友達にも会える」と喜ぶ。

メニュー表のつくりも独特だ。注文待ちの間に読めるよう、後半には介護者や認知症支援者向けのイベントのチラシを掲載。チラシを目にしていた利用者を地域包括支援センターにつなげた例もあるという。

カフェは昨年8月、特別養護老人ホームの一階に、運営する社会福祉法人が開設。営業は毎週木・土曜日で、約55平方メートルの店内に25席ほどが並ぶ。発案者の森本さんは札幌市職員として約20年働いた後、昨年4月に同法人に転職した。

せる要素が全部そろった、そんな場所になれる。森本さんは笑顔を見せた。



カフェ「あるくっチャ」のボランティアスタッフ(左)と話す中鉢博さん