

# 高齢者施設での買い物支援

コープいしかわでは 2017 年度より、交通手段がないなど買い物にお困りの高齢者を対象として買い物をサポートする「金沢市高齢者買物環境向上モデル事業」を金沢市と連携して取り組んでいます。昨年度開始してから累計 88 件の支援につながりましたが、さらなるお役立ちを図るため、新しい取り組みが始まりました。

金沢市より宅配の活用を呼び掛けた山科地区の高齢者福祉施設「シニアタウン 21」では、注文書の代筆や商品の仕分けなどを施設職員にご協力をいただくことで、10 月中旬にコープの宅配を利用する班が結成されました。現在は、施設利用者 4 名、職員 3 名が加入し、ご利用いただいています。施設利用者からは「重い物を持ってきてもらえて助かる」、職員からは「皆さん楽しんで注文している」とのお言葉を頂いています。



今回ご利用の組合員と配送担当の永森さん。お食事は 3 食出されますが、自分で食べたい食品も注文されるそうです。今日は冷凍のタコご注文。



初回の配達時に、施設利用者、職員に、商品のお届け方法や仕分け方などを説明しました

金沢市では今回の取り組みを通して、①施設利用者の買い物の選択肢を増やし、②商品代金の計算で認知症予防、③利用者同士で何を買うか相談し合う、などを期待しています。生協の宅配利用を通じて施設の利用者が楽しんでお買い物ができる喜びにつながるよう金沢市と連携を進め、これからも多くの施設で買い物支援が広がるよう取り組んでいきます。

# あなたの食習慣は大丈夫？



講師 佐々木敏



BDHQの結果票から、「塩分」、「飽和脂肪酸」の取り過ぎなどを解説頂きました。

コープいしかわではこれまでの「食の安全・安心」に加え、「食と健康」の取り組みが始まりました。12月1日(土)、東京大学 佐々木敏教授による「食生活と健康～健康は自分を知ることから～」というテーマの講演会を開催し 80 名の参加者が、自分の食習慣を知り食生活の見直すことの大切さを学びました。

参加者は事前に、自分の最近 1 か月間の食習慣（食事のとり方）について約 80 問の質問に回答する食生活自己診断（BDHQ）を受診しており、講演会当日にはその結果帳票の開設を受けました。その個人結果帳票には、自分の栄養摂取量や改善のアドバイスが書かれており、正しく楽しく活用できるようになっていました。佐々木教授はユーモアを交えてなるべく専門用語を使わずにわかりやすくお話しされ、「自分の食習慣を知ることが健康への第一歩」と語っていました。講演の中で、「中高年より若年層の食習慣が危ない」というデータに驚く参加者も多く、アンケートでも「若い人の食習慣が心配」「若い人向けの食と健康の学習会を開催して欲しい」という意見も寄せられました。

コープいしかわでは、今後も「食と健康」をテーマに食生活の見直しや健康を意識したレシピ・情報などを提供し、健康づくりを応援いたします。

## 参加者の感想

- ・自分や家族、娘の食生活を考えて頑張りたいと思いました。自分の食の意識が高まって得をしました。
- ・自分を知ることの大切さがわかりました。食べる時に気を付けるように注意したいです。今の子どもや若い世代に注意が必要だと思います。
- ・BDHQの結果が根拠に基づいて作成されていることや個々に合ったエネルギーバランスがわかりやすく指示されている事もわかり、結果票の見方・活用の仕方もわかり、講義が聞けて良かったです。