新聞定価 朝夕刊月ぎめ 本体価格 3,738円(税込み 4,037円)、1部売り(税込み)朝刊 150円、夕刊 50円　第3種郵便物認可

# 料理作り お年寄り元気

## 徳島のデイサービス

料理を作ることを通して、お年寄りの認知症の改善や体力向上などをめざす、全国でも珍しいデイサービスが徳島市にある。一般的なデイサービスは、入浴や食事、レクリエーションなどの世話をしてもらう場だが、「料理デイ」は、お年寄りが経験を生かし、自信を取り戻す舞台にもなっている。

大きなマグロに苦戦する利用者。魚の調理は人気が高いという＝徳島市津田本町2丁目の「つだまちキッチン」

## 夢中 てきぱき魚さばき

市東部の住宅地にあるデイサービス「つだまちキッチン」は、市内の社会福祉法人・あさがお福祉会が昨年5月開設。職員と一緒に昼食やおやつを作って食べる「お料理デイサービス」を実施している。利用者は介護保険サービスとして1回6410～1万1070円の料金の1割か2割を負担し、食事代500円を払う。

ある日の献立は、マグロの刺し身、野菜の天ぷら、白菜の酢の物など。女性4人の参加者に、職員3人がついた。2台ある調理台の片方は、車いすのまま使えるよう低く作られている。認知症の人や体が不自由な人も、できることに応じて作業を分担する。食材を洗う、調味料を量るなどの準備は職員が済ませておく。

ふだん杖に頼って歩く女性(79)は、椅子に座って白菜をゆっくり切り、「よいしょ」と鍋へ。刺し身のツマの大根をてきぱきと切る女性(82)は「太くなってしもた。恥ずかしいわ」と目を細めた。マグロをさばく女性(76)が「こう切ればええんちゃう」と職員にアドバイスする場面も。

1時間半でできあがり、全員で食卓を囲む。「皆さんの方が経験豊富で上手なんです」と施設管理者の田中智子さん(41)。一人暮らしの女性(82)は「自分が作ったもの、他の人が作ったものを、みんなで食べられるのがうれしい」と話す。

この地域では、長年営業したスーパーが一昨年閉店。一人暮らしの高齢者は食事作りにも不自由していた。あさがお福祉会の法人統括施設長の保岡伸聡さん(42)は、近所の人も一緒に食事できる場を作ろうと、料理デイを思いついたという。

「筋トレのような訓練を嫌がる人も楽しんでくれる」と田中さん。料理に夢中になり、歩行器を脇による人、認知症でも手際よく魚をさばく人に驚かされるという。保岡さんは「介護認定が取り消されるのでは、と思うほど元気になる人もいます」と話す。

1月からスタッフに言語聴覚士を加え、4月に作業療法士も迎えた。料理をすることで、体の機能がどう向上するのか、調べるという。

## 達成感も 食欲も

東京都目黒区にも昨年7月、料理デイ施設「なないろクッキングスタジオ」ができた。カラフルな調理器具が並ぶスタジオで、専属シェフが料理を教える。

全国で約300の高齢者施設を展開する「ユニマット リタイアメント・コミュニティー」が運営。開発本部の神永美佐子さんによると、同社の他の施設では高齢者に輪投げや体操などのレクリエーションをしてもらうが、「つまらない」と嫌がる人、帰りたがる人への対応が課題だった。お菓子作りの人気が高かったことから、料理を中心に据えた施設をオープンした。

「利用者自身が目的を持って来ているので、楽しく参加してもらえる。リハビリのデイサービスなどと併用すれば、より効果的です」と神永さん。半年ごとに身体測定や認知機能のチェックも行っている。

高齢者施設での調理活動を「料理療法」と名付けた湯川夏子・京都教育大准教授（食生活学）によると、料理中心のデイサービスは非常に珍しいという。湯川さんは「認知症の人でも『包丁は危険なもの』と認識できれば、使うことができる。包丁を使うと、緊張して脳が活性化する。料理を作ることで達成感や自信が得られ、調理中のいい匂いで食欲が増す、といった効果もある」と話している。

（藤波優）

# サイバー攻撃 流出27件

## 警察庁が昨年把握 12件は「標的型」

サイバー攻撃を受けて企業や大学の情報が外部に流出した被害が、警察が把握しただけで昨年1年間に27件あった。昨年5月の日本年金機構の個人情報流出を

の防止・軽減対策

はメールを安易に開く
やサーバーにインスしているソフトウ（OS、サーバー構文書作成、ウイルスなど）を最新状態に
元のメールアドレス当性を確認できる認証を導入する
は情報は暗号化してする
は情報へのアクセス適切に設定する
は情報は社内ネットクやインターネット分離する

※警察庁による

## 紙に「金を出せ」 3万円奪い逃走

大阪・摂津のコンビニ

4日午前1時35分ごろ、大阪府摂津市千里丘東1丁目のコンビニエンスストア「セブンイレブン摂津千里丘東1丁目店」に男が押し入り、現金約3万円を奪って逃げた。府警が強盗事件として捜査している。

家島諸島のひとつ坊離れる教職員を港であった。と幼稚園の教職員計、港に集まった児童や生徒ら約350人が見送った。「蛍の光」が流れる中、色とりどりのテープを互いに持って「さようなら。ありがとう」と、別れを惜しんだ。

（水野義則撮影）

## 墓石8基倒される

大阪・旧真田山陸軍墓地

西南戦争から第2次世界大戦までの戦死者の墓約5千基が並ぶ旧真田山陸軍墓地（大阪市天王寺区）で3日午後1時半ごろ、墓石7基が倒れているのを同墓地維持会常務理事の吉岡武さん(78)が見つけた。管理する市の真田山公園事務所が4日に調べたところ、近くでもう1基倒れていた。

吉岡さんによると、墓地には花見客もよく訪れ、3日は約200人が集まっていたという。同日午前は異常なく、市は何者かに倒された可能性もあるとみて被害届の提出を検討する。

## 高齢夫婦が死亡

香川 無理心中か

香川県綾川町陶の住宅

## 木造校舎が全焼

神奈川の小学校で最古

3日午前5時ごろ、神奈川県相模原市緑区の市立青根小学校で「爆発音がして校舎が燃えている」と、新聞配達員の女性から119番通報があった。木造2階建て約1340平方㍍の校舎が全焼した。

校舎は小学校のものとしては同県で最も古い。1941年の火災で旧校舎が焼失し、43年3月に青根村国民学校として総ヒノキ造りで再建された。戦時中の物資不足のため各家庭が釘を抜いて提供したという。同校の児童数は今年4月時点で新入生を入れて4人。

と信頼・沖縄中にある16支店、営業所がお客様をパックアップします。vol.604

設定期間 4/11発～4/28着 5/8発～6/17着

3日間 4日間

3日間プランの方にはホテルディナー1回付

■基本フライト(伊丹・関空発着)
往路/14:00～15:30発
復路/11:30～12:30発(那覇発)
※当日も那覇はして神戸空港発へフライトアレンジできる日程もございます(要お問い合わせ)

スケジュール
1 1 伊丹・関空→那覇空港 到着後フリータイム
2 2-3 終日フリータイム

驚額の まだまだ間に合う ゴールデンウィーク

沖縄 3日間 4日間 2,66万円～6,48万円

設定期間 4/28発～5/8発

滞在中 レンタカー付 ガソリン満タン返し不要

※基本フライト(伊丹・関空発着)往路/14:00～15:30発 復路/11:30～12:30発(那覇発)※当日も那覇代金にて神戸空港発着等フライトアレンジ可能(要問合せ)

POINT 1 滞在中Sクラス レンタカー付 (但し、免責代別) ガソリン満タン返し不要!! ※途中給油される場合はお客様ご自身での支払いとなります。※全て旅行代金に含まれます。

POINT 2 総額約4,630円相当の人気の7ヶ所観光施設入場券付 オリジナル クーポンブック付 ※イメージ

POINT 3 5/6-7出発で伊丹発往路基本便(JAL対象)利用の方限定 那覇空港売店(Coralway)にて利用できる 1,000円分のクーポン付

設定ホテル

■3日間基本旅行代金

| | 4名1室 | 3名1室 | 2名1室 | こども |
|---|---|---|---|---|
| 4/28,5/5-6 | 31,800円 | 33,800円 | 36,800円 | 30,800円 |
| 4/29 | 52,800円 | 55,800円 | 58,800円 | 50,800円 |
| 4/30,5/1-4 | 36,800円 | 40,800円 | 43,800円 | 36,800円 |
| 5/2 | 40,800円 | 43,800円 | 49,800円 | 40,800円 |
| 5/3 | 64,800円 | 69,800円 | 74,800円 | 59,800円 |
| 5/7-8 | 26,600円 | | | |

■4日間基本旅行代金

| | 4名1室 | 3名1室 | 2名1室 | こども |
|---|---|---|---|---|
| 4/28-30, 5/4 | 43,800円 | 47,800円 | 52,800円 | 41,800円 |

■スケジュール

JAL で行く 札幌 函館 旭川 登別 富良野 美瑛 vol.205

春の レンタカーで巡る北海道 ドライブ 3日間 4日間

設定期間 4/11発～6/30着 (但し一部設定除外日あり)

価格重視の方必見!!

29,200～37,800円

※旅行代金大人お一人様3日間基本ホテル4名1室ご利用の場合※消費税込※食事/各ホテル参照

■3日間基本旅行代金※設定除外日4/27～5/7出発

| 出発日 | 4名1室 | 3名1室 | 2名1室 |
|---|---|---|---|
| 4/11～26・5/8～16 | | | 29,200円 |
| 5/19-20 | | | 31,800円 |

なんと!! うれしい ツアーポイント レンタカー乗り放題!