



毎日、総合体育館で歩く運動をしている前澤さん。

勧めてくれて、役場にも電話をかけてくれました。そのおかげで、今このサービスを利用できています。教えてくれた友人には、とても感謝しています」

前澤さんは、配食サービス事業がなければ、自立した生活を送る自信がないといいます。

「朝食と昼食は何とか自分でやりくりしていますけれど、この配食がなければ、この家で生活していく自信がないです。後は車の運転ですね。車が運転できなくなれば、買い物もできなくなるから、自動車免許の更新ができなくなったら、介護施設暮らしですね」

総合体育館で歩く運動をするの

が前澤さんの日課となっています。

「脊柱管狭窄症で足にしびれや痛みがあるけれど、1kmくらいは歩けるように、体育館で歩いていきます。健康のためには、塩分を控えめにし、体力・筋力を落とさないようにしたいですね」

「しのぶ（長女）からは元気なうちに、こっちへ引っ越してほしいと、しょっちゅう言われているよ。もし大きな手術をすることになったら、家族の承諾が必要になり、その都度足を運ぶのが大変だから。でもね、できる限りここで暮らしたいわけ。こうやって食事も配達してくれるし、配達員の方も大きな声で、声をかけて行ってくれる。それに、ここには仲間や友だちもいるから、やっぱり頑張れるうちは、ここで暮らしていたと思うんですよ、それだけで十分幸せです」

千葉県の八千代市で暮らししている長女の山下しのぶさんにお話を聞きました。

——父親が遠方で一人暮らしをしていることに対して、不安はありませんか。

「まったく不安がないとは言えません。元氣とは言え、やはり高齢

ですし、車を運転していますので、事故の心配もあります。母が亡くなったからは一人暮らしをするこゝたになりませんが、父はこれまで家事を一切やったことがありませんでしたので、最初の頃は一人にするのが不安でした。父はまめな性格なので、掃除や洗濯はできるようななるだろうと思っていました。が、心配なのは、やはり食事のことでした。ですが、配食サービスという事業があることを知り、すごく安心できました。一食でも栄養の良い食事ができるので、とても助かっています」

——前澤さんは『自立ができなくなったなら、介護施設に入れてもらうしかない』というようなことをおっしゃっていましたが、家族に面倒をかけたたくないという思いもあるのでしょうか。

「そうですね。母が亡くなったときに、家族で今後のことを話し合いました。私たちの家での同居に気が進まないのであれば、近くの介護施設で暮らしてはどうか、という話をしました。最初は父もそうしようと考えていたと思います。ですが、『やっぱり友だちもいるし、白糠を離れたくない』と言いつ出したので、今は、私も本人の意思を尊重しています。近くにい

くれたら安心はできますが、それよりも父のやりたいようにさせてあげたい。そのために私たち家族は何ができるのか、どうしたらいいのか、ということを考えているのが、今の状況です」

——配食サービス事業についてはどう考えていますか。

「もし配食サービス事業がなければ、白糠町で一人暮らしをしていくことは難しいと思います。そういう意味でも、本当にありがたい事業だと感謝しています」

配食サービスの利用料は、1食450円で、お届けする日は、月曜日から日曜日の希望される曜日です。配食サービスには、昼食と夕食があり、どちらかの1食を選べます。

配食する時間は、基本的に昼食が11時～12時の間、夕食が15時～16時の間で、配食時には利用者への声かけも行っていきます。

配食サービス事業の利用を希望する場合は、役場介護健康課介護支援係 ☎01547・2・2171（内線522・526）まで。