

特定非営利活動法人  
フードコミュニティ目黒広報誌



発行日 令和2年8月29日  
発行所 特定非営利活動法人  
フードコミュニティ目黒  
理事長 渥美 昭美  
〒152-0001  
東京都目黒区中央町2-32-5  
スマイルプラザ中央町  
TEL: 03-5768-0707  
FAX: 03-5768-0717  
E-mail: okowa@fc-meguro.com  
http://www.fc-meguro.jp/

## 障害のある方の支援の充実に向けて

目黒区長 青木 英二

フードコミュニティ目黒の皆様には、日頃から目黒区の障害福祉行政にご理解ご協力いただきまして、厚く御礼申し上げます。

法人の事業におきましては、就労継続支援B型、就労移行支援、就労定着支援に加えて、昨年度から共同生活援助(グループホーム)を新たに開始されました。障害のある方の多様な就労や住み慣れた地域で安心して暮らし続けるための支援をいただいておりますことに、あらためて感謝申し上げます。

現在、新型コロナウイルス感染症については、政府の非常事態宣言を解除したものの、依然として収束する見込みがたっておりません。フードコミュニティ目黒のご利用者やご家族が感染した場合や地震及び風水害に加えて感染症感染防止等の「複合災害」への対応など、皆様が懸念されることは多々あると存じますが、区としてできる限り対応してまいります。

これからも法人の活動を通じて、様々な経験や人との関わりを重ね、一人ひとりの豊かな人生につながることを願っております。今後とも、皆様の一層のご活躍をお祈り申し上げます。

## 現況報告

フードコミュニティ目黒 理事長 渥美 昭美

フードコミュニティ目黒は、政府の緊急事態宣言後、目黒区に要請書を提出し、利用者は36日間自宅待機となりました。その間、利用者・家族とは毎日電話連絡を取り、状況把握をしていました。利用者は、家庭で今迄やったことがない料理、フードコミュニティ目黒で普段やっている運動や学習などを取り入れた日常生活を送っていました。緊急事態宣言解除後、一時期は感染者が減って安心したのですが、現在東京を中心に感染者が増え続けています。フードコミュニティ目黒では三密を避けた新しい生活様式を取り入れ、感染リスクを低減する運営をしていかなければなりません。そこで利用者と保護者の意見を聞き、現在利用者の方々は午前と午後の2つの班に分かれて通所し、仕事を頑張っています。それに伴い、FC目黒ハウス(グループホーム)の利用者は、グループホームで過ごす時間が増えています。通所施設もFC目黒ハウスもこの新しい生活様式が日常の中で自然に身につけていくよう、力を入れていきたいと思っております。

今後ともフードコミュニティ目黒・FC目黒ハウスにご指導ご鞭撻を宜しくお願い致します。

## コロナ禍での施設対応

フードコミュニティ目黒 施設長 吉塚 晋

今年度に入り新型コロナウイルス感染拡大により4月に緊急事態宣言が発令され、毎年行われていた目黒区のイベントも中止。FC目黒では4月の家族会も中止し、年間8回予定されていた休日サービス提供も全部取りやめることにしました。

### 《自宅待機》

FC目黒の利用者の通所については、ご家族からの意向もあり、4月14日から5月25日までの約1か月半の間、感染を防止するため利用者は自宅待機となりました。その間お弁当等の自主製品は3週間製造を中止しました。休み中の利用者支援については、目黒区とも協議し、利用者のその日の活動内容、体調や気持ち(不安なこと・困ったこと等)、食事、検温、生活リズム等を利用者、親の双方から毎日電話で丁寧に聞き取りました。

### 《自宅での様子》

利用者は、在宅での自粛中、家族と一緒にYouTubeの動画を見て運動、近所を散策、感染に充分注意しての買い物の手伝い、家族と一緒に料理作り(夏野菜カレー、ベーコン巻き、餃子等)、自宅での学習(お金の計算練習・漢字の書き取り・計算ドリル等)、家事手伝い等、家族の協力のもと様々な取り組みをしていました。利用者の中には毎日の電話を心待ちにし、支援員と話をすることで不安感が軽減した方もいました。自粛期間中、一人ひとりが自分たちの課題や目標を決めてメリハリのある生活をしてきたことが、FC目黒の通所が再開した時、利用者たちの様子から伺うことができました。

### 《隔日での通所》

国の緊急事態宣言解除を受け、5月26日からは密を避けるために就労継続支援B型は2つの班に分かれて隔日で通所し、弁当製造も再開しました。ただし、利用者の車での配達は見合わせました。一つのテーブルには2名以上座らない、アルコール消毒の徹底、電車通所を避け自家用車やFC目黒の車での送迎等、できる限りの感染予防に心がけました。

### 《午前と午後に分かれて毎日通所》

7月27日からは、限られた作業スペースをどのように活用すればよいか検討し、2つの班が午前と午後に分かれて毎日の通所となりました。両班とも2時間の作業時間を確保し、学習・運動は短時間に抑えて行う形となりました。

就労移行支援事業は、就労に向けての訓練期間が必要なため、5月27日から利用時間を毎日、9時から16時で行っています。また、FC目黒ハウス(グループホーム)の利用者はFC目黒での作業がない時間をハウスで運動・学習・ゲーム・掃除等の日中活動をして過ごしています。



密を避けての作業

これからも利用者の働く意欲をそぐことなく、利用者とともに新型コロナウイルス感染防止に向けてできる限りの知恵を絞り、この困難な事態を乗り切って、より良い事業所の運営を目指していきたいと考えます。

## お弁当やお赤飯の製造・配達を支えています！

お客様にお弁当やお赤飯をお届けする上で、“厨房作業”と“オリコン作業”という欠かせない作業があります。今回は、この大事な裏方の作業をしている利用者の声をお届けします！

### —厨房作業には、どんな作業がありますか？—

- 「床清掃。ブラシで床みがきをした後、水を流してワイパーで水気をとります。」
- 「シンク清掃。スポンジでこすってきれいにして、最後は水気を拭き取ります。」
- 「食器洗い。(食事提供で)使った食器を丁寧に洗います。」
- 「赤飯の仕込み。豆や米の計量、お米とぎ、といたお米と漬け汁を混ぜたりします。」
- 「赤飯につけるごま塩作り。ごまと塩を計量スプーンで2杯ずつ袋の中に入れます。時間内に決められた数を作れるようにしています。」



ワイパーがけ



ごま塩作り



食器洗い

### —“オリコン作業”はどんな作業ですか？—

- 「配達で使った折りたたみコンテナや弁当を入れるボックスをきれいに拭いて、アルコールで消毒します。」
- 「“さんまるしえ”に納品する弁当用のはしを準備。漂白したダスターをすすいで干すのもやっています！」



折りたたみコンテナ・ボックス拭き



タオル干し

### —色々な作業がありますが、大変だなと思うことは？—

- 「厨房の床清掃！汚れを落とすためにゴシゴシ力を入れてみがかくのが大変です！」
- 「仕込みの量が多いので、お米が重いです。道具を洗うのも大変です。」
- 「自分は慣れているので、大変なことはないです。」



床みがき



みがき残しがないか確認！

### —作業する時に気をつけていることは？—

- 「シンク清掃の後、汚れやヌメリが残っていないか、しっかり確認！」
- 「食中毒にならないよう、食器の汚れを残さないようにきれいにしています。」
- 「仕込みで使う道具はアルコール消毒。使った道具はきれいに洗っています。」
- 「計量を間違えない。」
- 「コンテナやボックスに汚れがないか、よく見て拭いています。お弁当を入れるものだから、きれいにしたい！」
- 「オリコン作業は二人でやっているの、役割を決めて協力してやっています。」



米の計量



米とぎ

### —大変だけど、毎日頑張っているのはなぜ？—

- 「作業は楽しい！」
- 「楽しくはないけど…『やらなきゃ！』『頑張らなきゃ！』と思ってやっている。」
- 「工賃をもらえるように頑張っています！」
- 「就職するための訓練だから。報告や確認がしっかりできるようになりたい！」



シンク清掃



すみずみまで！

今回の話で、利用者の皆さんが作業の目的をよく理解し、それぞれに目標をもって取り組んでいくことがわかりました。

現在、新型コロナウイルス感染流行の影響により、利用者は区役所での販売や車での配達はやめています。利用者一人ひとりが、施設の中でできる作業に励み、熱意をもってそれぞれの役割をしっかりと果たし、自主製品の製造と配達を支えています。

## こだわりのお弁当の紹介

FC目黒のお弁当作りは、厨房職員が行っています。調理はもちろん、手間のかかる野菜の下ごしらえや野菜の切り出しから副菜の調理にいたるまで、ほぼすべて手作業。

そんな手間ひまかけたFC目黒のこだわりのお弁当をご紹介します。

### ◎減塩の試み◎

減塩のための工夫を模索する中、「塩分を控えながらも、食材の本来の旨みを損なわず、まろやかでコクのある塩味をつけられる」という栄養士からのアドバイスで、『塩糍』を使用するようになりました。

もちろん、塩糍も手作り。米麴、塩、水を混ぜて発酵させて作ります。この塩糍を使って野菜を和えたり、肉や魚の調味のベースにしたり...。塩糍を使うことで減塩以外にも良い効果が！酵素の働きで肉や魚はやわらかくなり、食材に甘味や旨みを加えてくれます。

### ◎お米のこだわり◎

お弁当のお米には減農薬の『ひとめぼれ』を使用。冷めても美味しく召し上がっていただけるお米です。美味しく炊き上げるために時季に合わせて水加減を調整しています。

お米も鮮度が大事。精米してから3週間以内のものを使います。また、品質を落とさないように保存方法にも気をつけ、夏場は冷蔵保存しています。

### ◎メニューの工夫◎

栄養士のアドバイスの下、栄養バランスを考慮しつつメニューや調理法に趣向を凝らしています。“和”の田舎風のメニューを中心に日替わりとなっていますが、同じ組み合わせにならないように、また、同じメニューでも味付けを変えています。

利用者の好きなものをメニューに取り入れることもあります。唐揚げやスパゲッティは利用者にも人気のメニューです！

### ◎季節感◎

できる限り旬の食材を使い、季節感を味わっていただけるよう工夫しています。春は「菜の花のおひたし」「ふきの煮物」、夏は「なす」「ズッキーニ」「オクラ」「みょうが」「冬瓜の煮物」「ゴーヤの炒め物」、秋から冬は「さつまいも」「白菜」「ゆず大根」など...

主菜に添えるソースは季節に合わせて味を変えています。

☆ 最近のメニューから、いくつかご紹介...。盛りつけにも心を配っています。



牛肉のソテー トマトソース  
蒸しカボチャ なす オクラ添え



冬瓜 人参 ごぼう がんもの煮物



豚肉 ゴーヤ 玉子の塩炒め  
なす 人参 こんにゃく 高野豆腐の煮物



ナポリタン

皆様、フードコミュニティ目黒のこだわりのお弁当をぜひご賞味ください。

**日替わり弁当 610円**

**赤飯弁当 710円**

※赤飯大盛りは810円

\*当日朝9:30までにご注文ください。※赤飯弁当のご注文は前日の14:00まで

\*月・火・木曜日(11:50～)は、目黒区役所の西口ロビーにてお弁当販売をしています。

\*福祉のお店『SunMarche(さんまるしえ)』でも販売しております。(月～金 ※祝日を除く)

☆ご注文・お問い合わせはこちら

TEL : 03-5768-0707

FAX : 03-5768-0717