

地域の人々とともに  
～小さな婦人部 ささやかな活動～

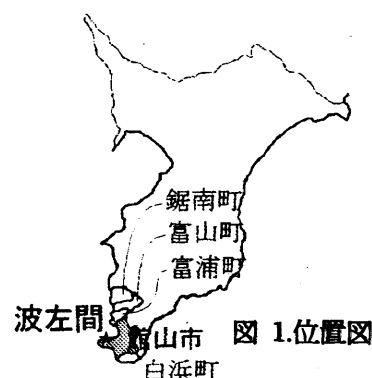
波左間漁業協同組合婦人部  
部長 佐野 ふさ子

はじめに 私達の活動には華やかさなど微塵もなく、輝かしい成果ありません。地味でささやかな活動をご報告いたします。

1. 地域の概要

私達は、房総半島の南端部に位置する館山市の波左間地区に暮らしている(図1)。この地区の海岸線は2km弱と狭く、波左間漁協は組合員105人の小さな漁協である。

波左間地区は元は西岬村といい、かつて全国にその名を馳せた長寿村であった。現在でも高齢者が大勢おられる(表1)が、さすがかつての長寿村だけに元気な方が多い。



波左間 館山市 図1.位置図  
白浜町

2. 婦人部の組織と運営

婦人部は昭和30年に結成された。最盛期には部員90名を擁し、初代全漁婦連会長を輩出したが、現在の部員は31名である。30代が3名、60代が半数以上と高齢化がすすんでいる。「長寿会に入ってもいいが70歳になるまでは婦人部を抜けずに働こう」を合言葉にがんばっている。役員会は、部長、副部長、会計で構成されており、活動費は以前部員全員でひじき刈りをして作った資金と、漁協からの助成で賄っている。

表1. 波左間地区の人口  
(平成12年11月現在)

地区全体	396人
60～69歳	65人
70～79歳	67人
80歳以上	40人

3. 実践活動課題選定の動機 ～何かをやらねば～

私が婦人部を預かったのは平成9年であった。かつて婦人部ではひじき刈りや魚食普及活動、貯蓄推進運動、石けん使用運動などを活発に行っていたが、部員の高齢化や勤めに出る人の増加などで、部員数が減少したり、活動への参加人数が減少して、婦人部活動が振るわなくなっていた。そのような状況でも、貯蓄推進運動は継続して取り組んでいた。

しかしそれだけではいけない。役員が出席しなければならない会議が年に幾つかあり、その都度婦人部の活動費から旅費や日当などが支払われているが、このままでは皆で作った貴重な資金が役員だけに費やされ、有効に活用されない。一部の役員だけでなく、大勢の部員が参加でき、部員のためになる活動がもっと必要である。先輩方が長年かけて育ててきた婦人部をなんとか活発にしたい、と思った。

4. 実践活動状況及び成果 ～料理教室をやろう～

はじめは、漁協婦人部なので漁業に関する活動をと考えていたが、日が経つにつれ漁協婦人部の活動だからといっても必ずしも漁業にとらわれなくてもよいのでは、と思った。というのは、漁業が不振な現在、この地区で漁業で生計をたてているのは僅かなのだ。

そこで、10月21日に役員会を開き、活動について話し合った。出た案は、石けん使用

運動、冠婚葬祭の簡素化運動、料理教室である。

この3案を検討したところ、石けん使用運動は過去に何回か行ったが、合成洗剤メーカーの宣伝の力が大きく価格も安いので洗剤を購入しがちになる、贈答品などで各家庭に洗剤のストックがある、石けんは水に溶けにくい、などの理由で石けんの普及ははかれなかった。現在でもこの状況はあまり変わらず、石けんへの切り替えは難しいと思われた。

冠婚葬祭の簡素化運動についても、過去に何回か話し合いを持ち、歴代の部長の中には力を入れて取り組んだ方もいたが、うまくいかなかった。変えようとしても変えるのは難しいが、時代の変化とともに自然に変わっていくこともあると、今回は見送ることにした。

料理教室については、波左間には調理設備のある集会所があるのでやる気があればいつでもできる。そこで料理教室に取り組むことに決定した。

ところでこの直前の10月2～3日に、平成9年度千葉県漁協婦人部連絡協議会幹部研修会があり、骨粗鬆症についての講演を聴いた。女性はホルモンの関係で男性よりも骨粗鬆症になりやすく、また、30代以降は年とともに骨の量が減少する。予防には、いろいろな食品をバランス良く摂ること、カルシウムを十分摂ることなどが重要なポイントである、とのことだった。この話は婦人部員にとっても高齢者の多い波左間地区にとってもたいへん関心のある話題であった。

良い話だったので役員会で報告したところ、婦人部の活動をただの料理教室ではなく皆の健康づくりに役立つ健康料理教室にしようということになった。

ちなみに骨粗鬆症の講演について他の部員には翌年4月の総会の時に報告を行った。

また、今回は取り組まないことになった石けん使用運動だが、最近は便利な液体石けんも発売されており、海をきれいにすることにつながる大事なことなので折を見て検討することとした。その後、粉石けんづくりや石けんの共同購入などを単発的に行っている。

次に料理教室のやり方について、どのようにやるかを考えた。婦人部員が講習を受けて調理実習するだけではもったいない。せっかくの健康料理なので、長寿会の方々を御招待して試食していただくこと決めた。

このように決めたヒントになったのは、漁協婦人部館山地区協議会の活動である。この協議会は鋸南町から白浜町(図1)にある8婦人部で構成されており、波左間漁協婦人部も参加している。協議会では毎年、高齢者福祉活動として三芳村にある特別養護老人ホームへ慰問に行く。手づくりのお菓子を持参し、歌や踊りで楽しい一時を過ごして頂くのだ。ホームのお年寄りには、私達の訪問を心待ちにしている、とても喜んでくださる。

この活動を参考にし、波左間漁協婦人部では、遠くの老人ホームではなく、地元の高齢者のためになることをやろうと考えた。波左間地区にはお年寄りが大勢おられるが、この方々は漁協を組織し、女性は婦人部を育て、地元のために働いてきた私達の先輩である。

ところが今は、若い人達の仕事の都合もあって若夫婦と別居している老夫婦だけの世帯や独り暮らしの方が多くいらっしゃる。数年前までは毎月御籠りがあったが、現在はなくなり、地域の方が大勢集まって過ごす機会が少なくなった。そこでこの方々に年に1、2回だが、大勢集まって食事をして、普段なかなか会えない人達と楽しくお喋りする機会を提供する、これもささやかな高齢者福祉活動と言えるのではないかと考えている。

第1回の料理教室では、農業改良普及センターの先生の指導を仰ぎ、骨粗鬆症予防の献立を実習した。それ以来年に2回行っている。表2に各回の参加者数と献立を示した。

表2. 料理教室の参加者数と献立

テーマ	参加者数		献立
	婦人部	長寿会	
第1回(H9.11) 骨粗鬆症	13	18	かぼちゃすいとん汁、ひじきと桜エビのチーズ入り卵焼き、あさりと切り干し大根の散らしずし、ジャコと大根の葉のあつ
第2回(H10.5) 骨粗鬆症	15	13	鶏つくねのふきあんかけ、ふきと魚の子の炊き合わせ、豆腐としらすの落とし揚げ、ミルクくずもち、ひじきサラダ
第3回(H10.12) 太巻きずし	14	24	飾りずし2種
第4回(H11.6) 骨粗鬆症	13	—*	なすごはん、ボールしゅうまい、かぼちゃサラダ、ココナッツミルク白玉
第5回(H12.6) 魚料理	10	15	カワハギの煮つけ、トビウオのたたき、セグロイワシのつみれ汁、煮物
第6回(H12.11) 低カロリー	12	10	サバの味噌煮、アジの焼きさんが、里芋と鶏肉のうま煮、焼きねぎとしいたけのゴマ和え、このごはん

献立は、小魚やスキムミルクなどを使ってカルシウムをたくさん摂る工夫や、一日30品目と言われるように多くの食品を摂るように工夫されたものであった。ところで、第4回までの料理教室には、鮮魚を扱った献立が皆無だった。使いたい魚を確実に手に入れられなかったり、婦人部員は日常的に魚料理をしているので、わざわざ料理教室で取り上げる必要がないと先生方は考えたのかもしれない。確かに部員には民宿を営んでいる者も多く、毎日魚を料理している腕自慢ばかりなのだ。しかし魚はカルシウムをはじめ健康に良い栄養素をたくさん含み、組合の定置網では新鮮な魚が手に入るの、料理教室で使わない手はないと思った。そこで今年度の2回の料理教室では定置網に入った魚を使った料理をつくった。婦人部員は日頃作り慣れたおかずでも、家によって作り方や味付けが違う事を発見し、おいに勉強になった。また、長寿会には食べ慣れた献立で却って喜ばれた。

このようにささやかな活動だが長寿会には好評を頂いている。特に、

1. 女性にとって年に1・2回でも昼食の準備から開放されるのは有り難いと感謝される。
2. 連れ合いを無くして一人で頑張っておられる男性にはことのほか喜ばれる。
3. 当日来られなかった方のうち80歳以上で独り暮らしの方には、部員が手分けして送り膳を届けており、これも大変喜ばれている。

(もっと多くの方に届けたいが手が回らないのでこのように限らせていただいている。)

家の仕事や行事で部員は年中多忙である(表3)。忙しい時間を割いての婦人部活動であるから、実りのあるものにしたいと願っている。料理教室の他にも単発的に表4のような活動を行った。年度末にはよく働いたご褒美の行事を皆で楽しみたいと思っている。

表3. 部員のカレンダー

4月	定期総会
5月～6月上旬	料理教室
7月～8月	民宿や海の家の仕事で多忙
9月	畑仕事
10月	法事の季節
11月	七五三の祝いの後 料理教室
12月～2月	繁忙期につき行事はお休み
3月	懇親会や研修旅行等楽しい行事

### 5. 波及効果

はじめて料理教室への参加を呼びかけた時は部員の反応は鈍く、参加希望者は皆無に近い状況であったが、再度呼びかけたところ約半数の部員が料理教室に参加した。それ以来部員は積極的に参加するようになり、毎回約半数近くの部員が集まる。それぞれに仕事を持っていたり、行事があったりと忙しい部員が、半数も集まることは嬉しいことである。

表4. 単発的な活動

平成 9年10月	地区運動会への参加
10年 3月	研修旅行
10年12月	廃油を利用した粉石鹼作り、配布
11年 8月	石鹼 共同購入
11年11月	懇親会
12年 6月	海苔 共同購入
12年12月	海苔 共同購入

また、長寿会の方は一番多いときで24名が招待に応じてくださった。都合が悪かったり、足が悪くて会場までの坂を登れず、参加したくても行かれないという方もいた。集まってくれた方々は、友達

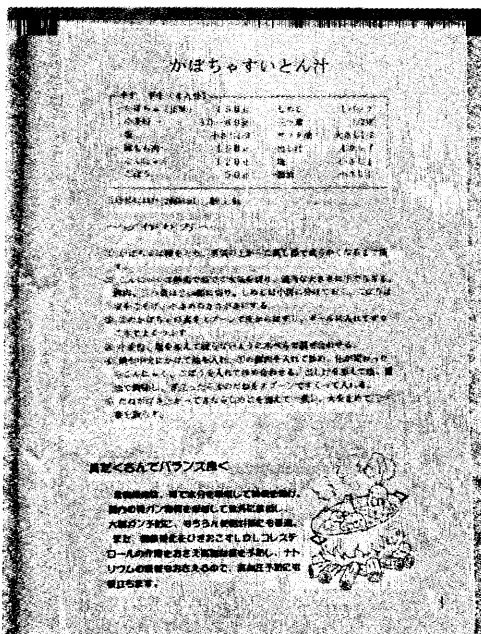
とお喋りを楽しみ、料理をおいしそうに召し上がり、帰り際に「ありがとう。またよろしく。」と言ってくる。私達は御招待して良かったと嬉しくなる。同時に、回を重ねるごとに部員たちの敬老の心が深まることを望んでいる。

最も素晴らしい成果は、昨年度1名、今年度2名の新入部員を得たことである。他に、この活動で使って欲しいと40組もの茶碗や皿を寄付してくださる方も現れた。

### 6. 今後の課題

停滞していた婦人部で、今まで行っていなかった活動を起こすのは容易なことではない。はじめは反対する声もあったが、総会や折にふれての話し合いを重ねるうちに反対の声はなくなり、現在は大半の部員は積極的に協力している。健康に役立つ話を聞き、料理を実習し、地元の人々の笑顔に会えることは、婦人部員にとっても大きな喜びである。一朝一夕に素晴らしいことができるわけではないので、これからも地道な活動を続け、地域の人々とともに歩む婦人部でありたいと思っている。

婦人部を存続させること（高齢化による部員の減少により消滅させることなく）、これが最大の課題である。



料理教室テキスト



ジャコと大根の葉のあっさり煮

おわりに 「小さくて何もできない」と言うのではなく、「小さな婦人部だからこそ」まとも何かができます。少ない部員は一人一人優秀な部員です。波左間漁協婦人部は少数鋭の婦人部です。



調理中



会食

長寿会の方々



婦人部員