



完成した料理をメンバーが説明する。たとえ失敗があっても、笑顔があふれる。

シニア男性がフラットな関係で 居心地よくつながっていく

おとこの台所（世田谷区）

自由に楽しいおとこの料理サークル

「味噌は一気に全部入れないで、ちょっとずつ入れてね!」、「味噌付けは引き算できないもんね」、「あー、そうじゃない。アボカドの皮はむくんじゃなくて、中をくり抜けばいいんだよ!」

これらはすべて、シニア男性同士の会話である。

世田谷区で活動する「おとこの台所」は、区内在住のシニア男性が、料理を皆でとものつくり、食べるグループだ。現在は、区内に9か所ある、ふれあいの家を各台所として300名以上が活動している。

主な活動として各台所で月2〜4回の定例会、依頼があったときに行われる出前シェフ、その他に会員同士の交流を深める花見会や新年会などがある。定例会では、買い物からはじまり、料理をつくっておしゃべりをしながら食べ、後片付けをするという一連の流れになっている。

取材日の定例会でのレシピは、「干しエビとキクラゲの炊き込みご飯」、「冬瓜と鶏もも肉の煮つけ」、「ゴーヤとアボカ

ドの肉みそ炒め」など、一風変わった料理名と写真が並んでいる。グループ代表の名取順一さんは言う。「私たちの料理はレシピを考案してくれる人のこだわりで、奥さんがつくったことのないような料理をつくります。長年やっている奥さんの家庭料理と同じだと、家で作ったときにけなされたり、場合によっては喧嘩になったりするものですから…。また家で作ると奥さんが必ず褒めてくれますよ」

ちなみに「料理教室」ではなく「料理サークル」というスタンスを貫いているという。年会費や入会金はなく、メンバーは1回の参加につき、500円を支払うだけ。

また、各台所には、代表、厨房担当、会計、広報のスタッフがおり、グループ全体では運営委員会や各代表が集まるミーティングを月に1回実施するなど、運営は実に組織的だ。ただし、花見会や新年会、出前シェフなどの企画は各台所の裁量で行われているものも多く、自由だ。この点について名取さんは「会則などの細かいルールはありませんが、命令しない、自慢話をしない、過去を語らない」という3つのキーワードがあります。また欠席するときは事前に必ず連絡するなど、常識の範囲内の決まりはありますが、あとはできるだけ自由に活



先輩がコツを伝え、
ときに笑いながらテキパキと作業が進む。



一般家庭ではお目にかかることの
少ない一品が並ぶ。

動をしています」なるほど、これなら現役時代のような上下関係もなく、みな平等の関係でいられそうだ。

拡がりを見せる活動の場

元々は、世田谷ボランティア協会が主催したシニア向けのボランティアの入門講座に参加した方が中心となり、2002年5月に10名で始まった小さな活動だった。立ち上げメンバーの1人である龍國朝りゅうくにともさんが一貫してレシピをつくっており、その数は500近くになる。設立当初は半年続けばいいかなと感じていたが、やってみたらこれがおもしろく、楽しく活動していくなかで、徐々にメンバーも増えていった。そんな中、当時の代表の人が介護予防のための講演会に出演したり、世田谷区主催の生涯現役フェアというイベントに参加したり、テレビなどの取材を受けるたびに、口コミなどでメンバーが増えていった。

なかには、テレビで放映された活動を見ても、奥さんが見て、旦那さんと連れ立って参加することもあったという。「1回参加すると、ほとんどの人が入会しますって言いますね。最初なのでやりたくなければ、料理には参加しなくていいですよ」と伝えていますが、見てるとやっぱり料理したくなるんですね」

また、活動していくうちに自分たちが

つくったものを近くの人に来てもらって一緒に食べたら、もっと楽しいだろうということで、近隣の人に食べに来てもらったりしていた。そのうちに別のサークルなどから依頼されるようになり、こちらから数人出向いて料理を振る舞うようになった。それが出前シェフである。さらに知的障がいや視覚障がいのある人たちからも依頼があったり、あんしんすこやかセンター（地域包括支援センター）とタイアップして展開するようになったそう。視覚障がいの方達との活動は毎月1回、区内で実施されている。最近では子ども食堂などもはじめたという。

シニア男性にマッチした 居心地の良い雰囲気

名取さん自身は、仕事をする意味は何かを考えたあげく、身体が元気なうちに仕事以外の活動をした方がよいのではないかと思い、58歳のときに早期退職した。仕事にまい進してきたため、地域のことには全くわからない。何も予定がない日は図書館通いと座禅、区報を読む生活をするうちに、1人でできることよりも、誰かと何かをしたいと思うようになった。そのうちいろいろな活動に顔を出すようになり、世田谷区が主催する定年後の人生設計をテーマとする講座に参加し、そこでこの台所の存在を知り、参加す