

平成26年度 千代田学

「千代田区の高齢者と子どもをつなぐ食育交流の試み
～コミュニティ・カフェの継続的な運営の検討～」

成果報告書

大妻女子大学短期大学部

食物栄養専攻



はじめに

近年千代田区のような都市部に限らず、コミュニティが希薄になっている地域が数多くみられています。そのなかで地域の人が集まり、高齢者や子育ての支援、まちづくりなどに取り組む場としてコミュニティ・カフェは全国に広がっています。

コミュニティ・カフェには、明確な定義はみられませんが、地域社会の中で「たまり場」「居場所」になっているところ多く、一般的には市民団体により運営され、高齢者を中心とした地域住民同士の交流や仲間作りを主な目的とし、カフェによる飲食物の提供を主たる事業としながらも、各種趣味活動に対して場所提供などを行う活動です。

大妻女子大学短期大学部食物栄養専攻は、栄養士を養成していますが、数年前より区内の高齢者及び学童クラブで年に数回食に関わるボランティア活動や食育講座を通して、交流をしてきました。そのなかで高齢者と子どもと一緒に交流できる機会が少ないことを実感し、食育交流によって実現できる可能性があるのではないかと思い、千代田学の助成を受けて、この交流のためのプログラムの開発に取り組みました。

このプログラムの開発にあたり、できるだけ子どもと高齢者が一緒に食育交流をし、その交流を通じて地域の人々に精神的に安らぎを与え、高齢者から子どもたちへ地域の文化が伝えられる場となるような内容になるようにしたいと考えました。今年度は4回の実施をしましたが、企画は、毎回それぞれの立場でアイデアを持ちより、手探り状態で実施をしました。

今年度実施した食育交流を目的としたコミュニティ・カフェは試験段階ですが、この報告書を作成し、多くの人からのご意見及びご助言を頂き、さらにより食育交流の場が生まれてくることを期待します。

2015年3月
大妻女子大学短期大学部 富永暁子
(研究代表者)

目次

はじめに

I. 事業の概要

- 1) 目的及び最終的な到達目標 . . . p 3
- 2) 事業の全体スケジュール
- 3) 研究体制
- 4) コミュニティ・カフェの情報収集
- 5) コミュニティ・カフェの実践・実施？
- 6) 食育カフェの概要
- 7) 区民のコミュニティ・カフェに関するアンケート

II. 活動報告

1. コミュニティ・カフェの視察

- 1) こまじいのうち . . . p 6
- 2) 芝の家 . . . p 8
- 3) café リフレ . . . p 10

2. 「いきいき食育カフェ」の実践

- 1) 第1回 7月17日(木) . . . p 12
- 2) 第2回 8月7日(木) . . . p 17
- 3) 第3回 11月6日(木) . . . p 22
- 4) 第4回 1月29日(木) . . . p 29

3. 区民のコミュニティ・カフェに関するアンケート評価 . . . p 34

III. まとめ及び今後の課題 . . . p 43

IV. 添付資料

- 1) 資料1 広報活動に使用したポスター及びチラシ . . . p 45
- 2) 資料2 いきいき食育カフェのお菓子紹介 . . . p 46
- 3) 資料3 「いきいき食育カフェ」に関するアンケート用紙 . . . p 49

おわりに

I. 事業の概要

1) 目的及び最終的な到達目標

- ①食育交流を目的としたコミュニティ・カフェが千代田区民に精神的な安らぎの場となる可能性があることを検証する。
- ②高齢者から子どもへ地域の文化が伝えられる場としての有効性を確かめる。
- ③カフェが継続的に運営できるような仕組みづくりを検討する

2) 事業の全体スケジュール

本事業の調査研究に要する述べ年数は3年であり、そのうち平成26年度は2年目である。

平成25年度

- ① 区内高齢者施設での食育講座の実践
- ② 区内学童クラブでの食育講座の実践
- ③ コミュニティ・カフェの実践例に関する情報収集

平成26年度

- ① 食育交流を目的としたコミュニティ・カフェ実施(年4回)
- ② 都市近郊コミュニティ・カフェの視察(3ヶ所)
- ③ 近隣住民のコミュニティ・カフェに関するアンケート

平成27年度

- ① 食育カフェの試験営業開始(月1回目標)
- ② 食育カフェに関するアンケート調査(11月以降)

3) 研究体制

研究代表者 富永暁子(大妻女子大学短期大学部准教授):企画・運営・広報等の統括

研究協力者 小林雪子(いきいきプラザ一番町・管理栄養士):企画・運営補助・施設担当

堀口美恵子(大妻女子大学短期大学部教授):企画・運営補助

奥泉苑子(大妻女子大学助手):媒体作成補助

吉田一実(大妻女子大学助手):運営及び広報補助

佐々森典恵(管理栄養士):運営補助、媒体作成補助、アンケート集計

梅澤未来(栄養士):運営補助、媒体作成補助、アンケート集計

大妻女子大学短期大学部食物栄養専攻の学生:アンケート調査補助

4) コミュニティ・カフェの視察

現在日本全国で「コミュニティ・カフェ」が広がりを見せています。インターネットを検索すると、民間団体の作成した全国の「コミュニティ・カフェ」一覧(http://tatakauoyaji.com/Closeup/Network/community_cafe.htm)があり、そちらも参考にして、視察するカフェを選びました。今回は平成26年4月～平成27年2月にかけて都市部2か所と都市近郊部1か所の合計3ヶ所を研究協力者とともに視察してきました。インタビュー等を通して、カフェが継続的に運営できるような仕組みづくりを検討するための情報を得てきました。

- ① 文京区:みんなの居場所「こまじいのうち」4月中旬
- ② 港区:芝の地域力再発見事業「芝の家」5月中旬
- ③ 埼玉県川越市:「café リフレ」2月下旬

5) コミュニティ・カフェの実践

今回は本学で数年前よりボランティア活動や食育等で交流のあった「一番町いきいきプラザ」を食育交流の拠点とし、カフェで提供する飲食物は千代田区内のお店を利用することで、より千代田区の活性化につながるのではないかと考えました。

本コミュニティ・カフェの実施場所が「いきいきプラザ一番町」であることと、この食育交流によって高齢者から子どもまでみんながいきいきと過ごしてもらいたいという願いをこめて、「いきいき食育カフェ」と名付け、6月から不定期に4回開催しました。

①いきいき食育カフェの内容

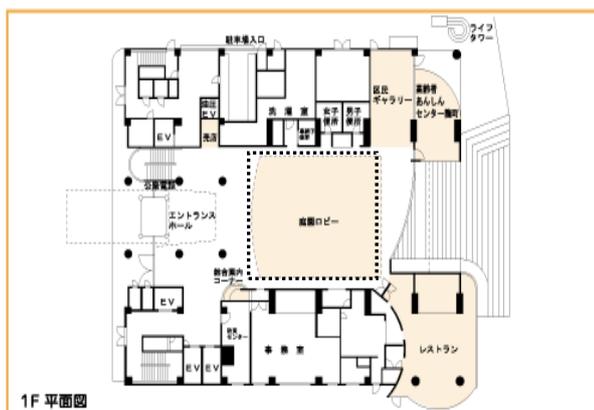
- *高齢者・子どもへ茶菓子とお茶の提供
- *高齢者と子どもの食育交流
- *参加者の共同作業による作品制作

②いきいきプラザ一番町について

立地：本学（大妻女子大学）より徒歩10分、千代田区一番町12に位置し、東京メトロ「麴町」・「半蔵門」より徒歩5分、地域福祉タクシー「風ぐるま」の停留所あり。



建物概要：都市型総合福祉施設として平成7年6月に開設。千代田区が建設し、運営は社会福祉法人東京英和会が行っている。建物内には特別養護老人ホーム、高齢者在宅サービスセンター、高齢者あんしんセンター（地域包括支援センター）、指定居宅介護支援事務所、高齢者住宅のほか、8階には区民在住在勤者が利用できる温水プール、地下1階にはコンサートなども行える区民ホールなどある。1階奥のレストランは近隣住民、勤労者の利用も多くみられる。今回のカフェは1階 庭園ロビー部分（図の太点線枠部分）を使用した。



③参加方法 事前予約不要 ④ 参加費 無料

⑤広報の方法

千代田区の広報誌掲載及び掲示版、一番町児童館・四番町児童館・四番町図書館・いきいきプラザ一番町でのポスター掲示及びチラシ配布、など。（資料1 p45参照）

6)食育カフェの概要

第1回

日時：2014年7月17日（木）13時～16時

参加：58名（内訳 男性19名/女性39名）60歳以上48%

内容：*茶菓子の提供 きんつば（一元屋）、焼菓子（ Gondola）、せんべい（さかぐち）
*食育交流 豆つかみ、食育クイズ、料理カード
*作品制作 食育かるた作り、食育うちわ作り

第2回

日時：2014年8月7日（木）11時～17時

参加：106名（内訳 男性25名/女性81名）60歳以上44%

内容：*茶菓子の提供 水ようかん（宝来屋）、フルーツゼリー各種（Gondola）、
野菜ケーキ（シェ・カザマ）
*食育交流 豆つかみ、食育クイズ、料理カード
*作品制作 野菜スタンプでティーマット作り、食育かるた作り、

第3回

日時：2014年11月6日（木）13時～17時

参加者：58名（内訳 男性14名/女性44名）60歳以上55%

内容：*茶菓子の提供 上生菓子（宝来屋）、マロンパイ（シェ・カザマ）、
クッキー（泉屋）
*食育交流 豆つかみ、食育クイズラリー、料理カード
*作品制作 おりがみで箸袋作り、食育かるた作り

第4回

日時：2015年1月29日（木）13時～16時

参加者：61名（内訳 男性13名/女性48名）60歳以上56%

内容：*茶菓子の提供 上生菓子5種（宝来屋）、生チョコレート（Gondola）、しろえび
せんべい（ささら屋）
*食育交流 豆つかみ、食育クイズラリー、食育かるた
*作品制作 野菜350gアートでポストカード作り

〈参加者の声より〉

- ・いろいろな人に会えるのが嬉しい。・千代田区の名店のお菓子が食べられたのが嬉しい
- ・子供たちの声が聞こえて館内に入ってきた。楽しかった。
- ・クイズの内容が難しいので工夫してみてもどうか。
- ・どのように参加したら良いか、何をやっているのかがもう少しわかりやすいと良い。

〈運営にあたっての課題〉

- ・高齢者は開催時間の前半の来場が多く、こどもたちは後半が多い傾向で、高齢者とこどもが交流する時間をあまり長く持つことができなかったため、何か工夫が必要である。
- ・豆つかみは全世代の人たちで盛り上がったが、食育かるた作りは意外と難しく、作品があまり出来なかったため、短時間で楽しめる作品作りや食育遊びを検討する必要がある。
- ・今後、参加費やおやつを有料化した場合の価格の検討が必要である。

7) 区民のコミュニティ・カフェに関するアンケート

対象：いきいきプラザ一番町の利用者を対象

調査方法：アンケート用紙を配布し、郵送により返信

調査期間：2015年1月29日（木）、1月30日（金）

回収率：69%（38回収/55配布）

II. 活動報告

1. コミュニティ・カフェの視察

1) 都市部コミュニティカフェの視察1

名称：芝の地域力再発見事業 「芝の家」

場所：港区芝3-26-10 JR「田町」、東京メトロ「芝公園」、「三田」より徒歩10分位

運営母体：港区芝地区総合支所と慶応義塾大学

オープン日：2008年10月～

広さ：50平方メートル ワンルーム

開催時間：12時～17時（日曜・月曜・祝日 休み）

実施内容：コミュニティ喫茶（火・木曜日）、駄菓子と昔遊び（水・金曜日）、昼食会、公園遊び、アロマ、肩たたき

主な利用者層：近隣住民 0～90歳 1日の利用者数：10～30人

スタッフ：専任2人、学生ボランティア

利用料金：無料、ドリンクコーナー（セルフサービス）100円

主な備品：テーブル、ソファ、ちゃぶ台、ピアノ、本棚

H P : <http://www.shibanoie.net/>

過去の主なプロジェクト

コミュニティ菜園：花や野菜の鉢植えを育て、近くの住宅や商店の軒先で預かって育ててもらう

えんすーぷ：ハーブ喫茶などを開催し、町の健康づくりに取り組む

〈視察に行った際の状況〉

大手企業が立ち並ぶ高層ビルが立ち並ぶこの地域に、昭和を感じるなつかしい小さな住宅街がありました。ビルの1階に木造の一角があり、そこが「芝の家」でした。玄関を入ってくつを脱ぎ、なかに入るとすでに地域の方とスタッフの方で昼食会をしていました。平日の昼過ぎですが、子連れの親子や近所の高齢者などがお互いにもちよったおかずを食べながら歓談中でした。今回は芝の家の企画に関わった慶応義塾大学の板倉杏介先生と専任スタッフの方にお話を聞くことができました。スタッフをニックネームで呼びあっており、とてもフレンドリーな雰囲気でした。この芝の家での活動は、だれかの指示のもと行われるわけではなく、話し合いのなかでそれぞれの自主性から始まっているということです。枠にはめられたことをするのではないため、のびのびと活動しているようです。



なつかしい雰囲気の一角



あたたかみのある入口



芝の家の看板

5月の予定

芝の地域力再発見事業

芝の家

〒105-0014 港区芝 3-26-10
TEL/FAX : 03-3453-0474
E-mail : mita@feel.ocn.ne.jp
Webサイト : http://www.shibanoe.net/



オープン時間 12時～17時 お題ごはん持ち込み OK!

火・木曜日 コミュニティ喫茶 月火木
水・金曜日 駄菓子と普遊びのあるオープンスペース
土曜日 大人も子どもも誰でもようこそ
※日曜・月曜・祝日はお休み

イベント内容の詳細は裏面をご覧ください

日	月	火	水	木	金	土
27 休み	28 休み	29 休みの日 昭和の日 13時から16時 しばこうえんありの隊!	30 休み	1 休み	2 休み	3 休み 憲法記念日
4 休み みどりの日	5 休み こどもの日	6 休み 振り替え休日	7 駄菓子と普遊び 12時～17時	8 コミュニティ喫茶 12時～17時	9 駄菓子と普遊び 12時～17時 14時から 定例ミーティング	10 大人も子どもも 12時～17時
11 休み	12 休み	13 コミュニティ喫茶 12時～17時 12時から アロマ部 13時から15時 肩タキ部	14 駄菓子と普遊び 12時～17時	15 コミュニティ喫茶 12時～17時	16 駄菓子と普遊び 12時～17時	17 大人も子どもも 12時～17時 10時から 芝の家とボランティア活動の説明会 12時から もぐもぐ
18 休み	19 休み	20 コミュニティ喫茶 12時～17時 12時から 芝でこその時間	21 駄菓子と普遊び 12時～17時 14時から 定例ミーティング	22 コミュニティ喫茶 12時～17時	23 駄菓子と普遊び 12時～17時	24 大人も子どもも 12時～17時
25 休み	26 休み	27 コミュニティ喫茶 12時～17時 13時から15時 肩タキ部	28 駄菓子と普遊び 12時～17時	29 コミュニティ喫茶 12時～17時 14時から 定例ミーティング	30 駄菓子と普遊び 12時～17時	31 大人も子どもも 12時～17時 13時から16時 しばこうえんありの隊!

定例ミーティングのご案内 芝の家の運営について話し合っています。どなたでもご参加ください。
ゴールデンウィーク中のお休み：4月29日(火)～5月6日(火) 2014年5月 芝の家カレンダー

芝の家 5月のイベント

2014年5月 芝の家

芝の家・スタッフ募集

あたらしい形の地域活動に参加しませんか？
まずは遊びにいらしてください。

特長や時間を活かして、学生から高齢者の方までそれぞれに、人の暮らしやまちの居みに関わるボランティア。月1回など時々でもOK。まずは芝の家にお立ち寄りご相談ください。
●芝の家の日々の「場」づくり (お当番スタッフ)
●運動やイベントの企画運営
●お題ごはんの企画運営 (ピロリ、持ち寄り昼食、レコーンコンサート、手芸、園芸など)
【芝の家とボランティア活動の説明会】
5月17日(土) 10:30～11:30
6月3日(火) 18:00～19:30
7月3日(水) 10:30～11:30
7月19日(土) 10:30～11:30

アロマ部 アロマ部・部活動

13日(火) 12:00～15:00

アロマハンドマッサージとクラフトづくり

植物のやさしい香りの中でほっとひととき。指先から肘までのアロマテラピーハンドマッサージで、温かくなったり、なつかしくなったり、会話ははずんだり。

【内容】 ハンドマッサージ (15分ほど) ハンドトリートメントの技術を体験 アロマクラフトづくり など。

【参加費】 100円
【申し込みや問い合わせ】 お題ごはん予約も、芝の家 (03-3453-0474) まで。
○一緒に活動する部員も募集中です。

しばこうえんあそび隊!

31日(土) 13:00～16:00 すぎ

子どもにも大人にも、野外で過ごす時間は大切! リヤカーにゴザや遊び道具を積んで公園へ。ただ風に吹かれたり、深呼吸したり、季節の自然を味わうひととき。

元気な子どもは鬼ごっこ、木登り、虫探し、大縄など。
【参加】 事前申込不要、無料。
【問合せ】 メール: shiba.de.kosso@gmail.com、電話: 芝の家
【主催】 芝でこそ (家で子育てしたくなるまちづくりプロジェクト)

もぐもぐ 持ち寄り昼食会 もぐもぐ

17日(土) 12:30～13:30

毎月第3土曜日開催

みんなでおかずを持ち寄りにぎやかに食事をする会です。料理が苦手でも大丈夫。持ち寄るものは、買ったもので手作りでも何でも歓迎です。お気軽にご相談ください。

【参加】 無料、おかずやデザートを一品

親子で気軽に芝の家 「芝でこその時間」

20日(火) 12:00～15:00 頃

小さいお子さんのママ/パパ達に、「いろんな年齢の子どもや大人に会える芝の家を紹介したいな」というママたちの気持ちから生まれました。芝の家でほっと一息つきませんか。

【内容】 持ち込みランチ&まったりお茶タイム&編み物
【参加】 ご自分のおひざごはん、かき餅 6-8時、申込不要。
【問合せ】 メール: shiba.de.kosso@gmail.com、電話: 芝の家
【主催】 芝でこそ (家で子育てしたくなるまちづくりプロジェクト)

肩タキ部

13日/27日(火) 12:30～15:30

ココロとカラダをほぐす、「とんとん」肩タキ活動! リクエストに応じて5分程度、ココロをこめて肩をたたかさせていただきます。

みんなでとんとん、笑顔の輪がひろがる、のんびり、ゆるり、うれしい、ありがたう。
(この活動は治療行為ではありません。)

「芝の家」放映情報 2件!

①5月1日(木)～10日(土)・1日5回
午前10時、午後1時、3時、5時、9時
JCNみなと新宿「港区広報ボックス」

②5月7日(水) 20:49～20:54
テレビ東京 『すけつち』

芝の家ホームページ
http://www.shibanoe.net/
*「ちゅぶ台日誌」をクリックしてみると、日々のできごとや毎月のスケジュールが見られます。

芝の家 〒105-0014 港区芝 3-26-10 TEL/FAX : 03-3453-0474 E-mail : mita@feel.ocn.ne.jp
芝の家定例ミーティング 5月9日(金)、21日(水)、29日(木) いずれも14時～

2) 都市部コミュニティ・カフェの視察2

名称：みんなの居場所「こまじいのうち」

場所：文京区駒込5-11-4 東京メトロ 本駒込駅より徒歩10分程度

運営母体：文京区駒込地区町会連合会

オープン日：2013年10月～

建物：一般民家 2階建ての1階部分 台所と和室2室（50㎡位）庭付き

開催時間：10時～15時（日曜・月曜 祝日 休み）

実施内容：カフェこま（火～金曜日）、布ぞうり作り、お手玉、茶道体験、お話し会、麻雀、囲碁、ゆる育カフェ、傾聴茶屋、こどもあそび隊、かるた会、「食・人」ほっとサロン、てらまっちなど

主な利用者層：近隣住民 0～90歳 1日の利用者数：10～30人

スタッフ：管理人1人、各種地域団体、ボランティア

利用料金：100円（飲み物はセルフサービスで自由に飲める）

1日の利用者数：10～30人 facebook：こまじいのうち

〈視察に行った際の状況〉

神社や公園に隣接し、一軒家が多い閑静な住宅街に「こまじいのうち」がありました。玄関から中に入ると和室が2部屋と台所があり、1つの部屋では子連れの若いお母さんたち数人が談話、もう一方の部屋では高齢者の方数人が談話中でした。ゆったりとした空気が流れ、だれがスタッフでだれが利用者なのかわからない状況でした。昼近くになるとそれぞれの家に帰る人が多いようですが、ときには台所で利用者が昼食を作ることもあるそうです。この家はもともと管理人であるAさんのご自宅でしたが、現在は近くの他の家に住んでおり、こまじいのうちの鍵の開け閉めを担当しているそうです。オープンして半年でしたが、新規企画、グループが続々できており、かなり活発に活動している印象でした。台所のふきんの洗濯や、冷蔵庫の食材の扱いなど課題もありますが、これから少しずつ利用者間で解決していくようである。

「こまじいのうち」の様子



①こまじいのうち外観
(1階部分のみ使用)



②玄関
(壁を掲示版として利用)



③受付（料金入れと日誌）
(自主的に料金を入れる)



④和室1
(押入れにゲームなど収納)



⑤台所の食器棚
(食器類は寄付による)



⑥庭・畑
(ふき、ブロッコリーなどあり)

こまじいのうち

火曜～金曜は10時～15時までオープンしています。(出入り自由)

～4月のプログラム～

月	火	水	木	金	土	日
	1 カフェこま 【布ぞうりを作ろう】 10:00-15:00 利用料¥100 材料費¥300	2 カフェこま 10:00-13:00 利用料¥100 脳トレ健康産産 13:00-16:00 利用料¥300	3 カフェこま 【茶道体験】 10:00-15:00 利用料¥100	4 カフェこま 10:00-13:00 利用料¥100 ゆる育カフェ 13:00-15:00 利用料¥200	5 こまじいかるた会 10:00-12:00 利用料¥300 貸切(てらまっち) 13:00-17:00	6
休	7 8 カフェこま 10:00-15:00 利用料¥100	9 囲碁入門教室 10:00-12:00 利用料¥300 カフェこま 12:00-15:00 利用料¥100	10 カフェこま 10:00-15:00 【富士神社にまつわるお話し】 13:00-14:00 利用料¥100	11 カフェこま 10:00-13:00 (¥100) 恒盛茶屋 13:00-15:00 (¥100) こどもあそび隊 14:00-17:00	12 貸切(てらまっち) 13:00-17:00	休
休	13 14 15 カフェこま 【お手玉をやろう】 10:00-15:00 利用料¥100	16 カフェこま 10:00-13:00 利用料¥100 脳トレ健康産産 13:00-16:00 利用料¥300	17 カフェこま 10:00-13:00 (¥100) 【食・人・ほっとサロン】 【カルシウムを摂ろう】 13:00-15:00 (¥200)	18 カフェこま 10:00-15:00 利用料¥100	19 カフェこま 10:00-12:00 利用料¥100 貸切(てらまっち) 13:00-17:00	休
休	20 21 22 カフェこま 10:00-15:00 利用料¥100	23 囲碁入門教室 10:00-12:00 利用料¥300 カフェこま 12:00-15:00 利用料¥100	24 カフェこま 【ビーズアクセサリー作り】 10:00-15:00 利用料¥100 材料費別途	25 カフェこま 10:00-13:00 (¥100) 恒盛茶屋 13:00-15:00 (¥100) こどもあそび隊 14:00-17:00	26 貸切(てらまっち) 13:00-17:00	休
休	27 28 29 祝日のため休業	30 カフェこま 10:00-13:00 利用料¥100 脳トレ健康産産 13:00-16:00 利用料¥300	1 カフェこま 10:00-15:00 利用料¥100	2 カフェこま 10:00-13:00 (¥100) ゆる育カフェ 13:00-15:00 (¥200)	3 こまじいかるた会 10:00-12:00 利用料¥300 貸切(てらまっち) 13:00-17:00	休



富士神社交差点
を目印にしてね



こまじいのうち
文京区本郷5-11-4

主催： 駒込地区町会連合会
問合せ：
 ◇こまじいのうち 伊藤 070-6998-5114
 秋元 070-6999-5114
 ◇寄付について 駒込地域活動センター(三浦みず) 3824-5801
 ◇ボランティアについて 文京区社会福祉協議会(浦田) 3812-3114

FaceBook ページ：『こまじいのうち』
Email: komajinouchi@gmail.com

「こまじいのうち」の2014年4月のプログラム (町内会の掲示版に掲示してある)



①川柳集 ②かるた ③いす ④布ぞうり

「こまじいのうち」で利用者が作った作品の一部

3) 都市近郊部のコミュニティ・カフェの視察

名 称 : café リフレ
場 所 : 埼玉県川越市的場 2101 番地 11
管 理 運 営 : 社会福祉法人 健友会 みなみかぜ
オープン日 : 2014 年 11 月
建 物 : 一軒家 1 階建て(事務所、台所、ホールなど)
利 用 料 金 : 500 円
ス タ ッ フ : 3 名 (生活相談員ほか)
主な利用者層 : 近隣高齢者
1 日平均利用者数 : 15 名
主 な 備 品 : テーブル、椅子、食器類、調理器具、事務用机、掃除用品等
開催時間 : 毎週水曜・土曜 11 : 30~14 : 00
URL : <http://www.minamikaze.or.jp>

活動内容 :

法人理念は「地域の高齢者が健康で安心した生活がおくれるように『地域でくらすみんなの家』として包括的な福祉サービスの提供。

その実践として、地域の高齢者が一緒に昼食を共にする「共食会」を実施している。

食事内容は、同法人が運営する特別養護老人ホーム等の施設の昼食のメニューをメインにし、一汁三菜の栄養バランスのとれた食事を提供。法人が運営するセントラルキッチンで調理したものを café リフレで再加熱、盛り付けを行っている。

利用者とスタッフが同じテーブルで一緒に日常生活などの話をしながら食事をしている。食後は、ボランティアスタッフによる学習会、手工芸などを行っている。

<視察に行った際の状況>

当日は 19 名で共食会が実施されていました。開始時間の 11 時 30 分頃になると、命名に近所の方がいらしていました。当日は 19 名の参加でした。20 代~90 代と幅広い年齢層でした。スタッフが、一人一人にあわせた分量で茶碗にごはんを盛り付け、配膳。スタッフを交え、みんなで「いただきます」。初めての参加の方もいっしょに、自己紹介をしたり、日頃の生活の事などを話しながらなごやかな食事会でした。参加者は「ここに来るとバランスのとれた食事がとれるので良い。」「薄味で健康的な食事」などの感想が聞かれました。

スタッフの方にお話を伺うと「最初は一人で参加された方も、食事や活動により、お互い交流を深めている。オープン当初は、お茶とおやつでの活動を試みたが食事を希望する方が多く、昼食をメインにした共食会にした。オープン当初から口コミで参加者が増えている。」とのことでした。

食後は希望者でペットボトルと紙粘土を使用した小物作りを楽しみました。お互いの作品にアドバイスをするなど、自然と会話が弾み交流が深まっている様子でした。



カフェ入口



活動風景



視察した日の食事（ごはん、すまし汁、鮭の塩焼き、ナスのしぎ焼き、キャベツのお浸し）

資料 毎月のメニュー（3月の例）

水曜日		土曜日	
4日	ごはん、すまし汁 肉団子と白菜の煮込み カニサラダ 南瓜のバター焼き	7日	ごはん、すまし汁、 カレイの葱味噌焼き、 小松菜の煮びたし 里芋の胡麻味噌あえ
ふれあい活動	ゲームをして鍛えよう！ (島紗妃子 運動実践指導者)	ふれあい活動	実物大料理カードを使って (針谷順子 栄養士)
11日	ごはん、すまし汁 鮭の塩焼き ナスのしぎ焼 キャベツのお浸し	14日	ご飯、すまし汁 赤魚の煮つけ 春菊の胡麻和え ぎつま芋も甘煮
ふれあい活動	粘土を使って工作してみよう☆ (和田三千子 看護師)	ふれあい活動	千代紙を使って(未定)
18日	ごはん、すまし汁、 根菜ハンバーグ 野菜のピーナッツ和え、 ピーチゼリー	<p style="color: red; text-align: center;">「ふれあい活動」は いずれも食後の30分 程度の活動です。</p>	
ふれあい活動	小物作りをしよう♪ (矢田舞 介護福祉士)		

**新年度の準備のため、
4月1日までお休みさせていただきます。**

Caféリフレ 4月の予定				
水曜日	1日	8日	15日	22日
土曜日	4日	11日	18日	



2. 食育交流の試み「コミュニティ・カフェ」の実施

第1回 いきいき食育カフェ

日時：2014年7月17日（木）13時～16時 天気：晴れ

参加者：59名（内訳 男17名/女42名）

10歳以下が37%、60歳以上が49%であり、ほとんどが区内居住者であった。

〈食育カフェの流れ〉

- ①受付で年齢と居住地をチェックし、受付番号シールをわかりやすい場所に貼ってもらう。
- ②受付終了後、以下a～fのコーナーを自由に体験し、最後にアンケートを回収。



受付及びアンケート回収



会場全体

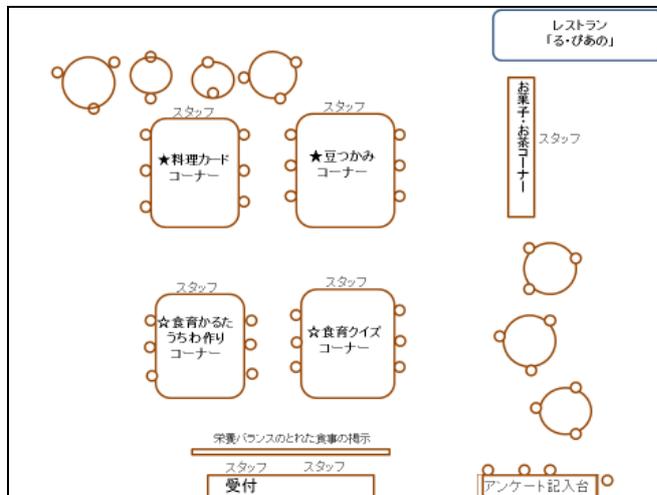


図 会場の見取り図

<p>お菓子・お茶の紹介</p> <p>毎回カフェでは、千代田区内にあるお菓子屋さんのものを数種類準備しています。今回のお菓子はこちら。</p> <p>きんづば 半蔵門駅のすぐそばの「一元屋」あずきのおいしさを味わってください</p> <p>おせんべい 麹町郵便局向かいの「さかぐち」小さいサイズのおせんべいが人気</p> <p>フィナンシェ、ペニエ 靖国神社の近くの「ゴンドラ」伝統的なフランス菓子の味わいです</p> <p>他にみなさんが紹介したい区内のお店があったら、ぜひスタッフに教えてくださいます。</p> <p>飲み物 冷たい麦茶と緑茶</p>  <p>次回のカフェもお楽しみに！</p>	<p>食育カフェイベントの紹介</p> <p>毎回カフェ内では、食育に関するいろいろなイベント・ブースがあります。好きなところに参加してくださいませ。</p> <p>○豆つかみコーナー いろいろな種類のお豆をお菓でつかむスピードを競います。だれがお名人？</p> <p>○食べものクイズコーナー 今回のお菓子に関係する食材のクイズ。だれが一番ものしり？</p> <p>○料理カードコーナー 実物と同じ大きさの料理カードを使って、献立作りをしてみましょう。どの献立が栄養バランスがとれていて、おいしそうかな？</p> <p>○食育かるた・うちわ作りコーナー 食べ物をテーマによみ札、絵札を作りましょう。1月にかかるため次大会を予定しています。</p> <p>白うちわに食べ物などのシールを貼り、オリジナルうちわを作りましょう。</p>  <p>次回のイベントでは野煎りスタンプを使ってオリジナルランチョンマットなどを作る予定です。お楽しみに！</p>	<p>平成26年7月千代田市食育事業</p> <p>いきいき食育カフェ</p> <p>オープン</p> <p>どなたでも参加できます。参加費無料！ 地域のこどもたち、高齢者の方大歓迎！</p> <p>7月17日(木)13時～16時</p>  <p>次回は8月7日(木) 11時～17時 11月、1月にも行います。</p> <p>〈バスの時刻〉</p> <table border="1"> <tr> <td>和泉・麹町便</td> <td>内神田・富士見便</td> </tr> <tr> <td>12:57</td> <td>13:11</td> </tr> <tr> <td>14:12</td> <td>14:21</td> </tr> <tr> <td>15:37</td> <td>15:31</td> </tr> <tr> <td>16:52</td> <td>16:41</td> </tr> </table> <p>主催：大妻女子大学短期大学部、社会福祉法人和泉会</p>	和泉・麹町便	内神田・富士見便	12:57	13:11	14:12	14:21	15:37	15:31	16:52	16:41
和泉・麹町便	内神田・富士見便											
12:57	13:11											
14:12	14:21											
15:37	15:31											
16:52	16:41											

資料 リーフレット（三角柱にし、各丸テーブルに設置）

各コーナーの紹介

a. お菓子・お茶コーナー（菓子の紹介は資料2 p46 参照）

千代田区内のお店の茶菓子を提供。今回は、きんつば（一元屋）、焼菓子2種（ Gondola せんべい（さかぐち）。飲み物は緑茶と麦茶を用意し、ペットボトルからコップに注いでサービス。お菓子コーナーのテーブルにお菓子の紹介を掲示。

b. 豆つかみ

準備：5種類の豆(大豆、小豆、白いんげん豆、ガルバンゾー、うずら豆)を10個ずつ紙皿にいれておく。もうひとつの皿は空。

方法：参加者複数に対して、以下のクイズをだし、その答えになる豆を5つ皿から隣の皿にお箸を使って、移動してもらい、その後その豆の解説をする。箸は数種類あるので、自分の好きなものを使ってもらう。

クイズ：①おまんじゅうやもなかのあんこの原料になる「あずき」はどれか。

②お豆腐や豆乳の原料になる「だいず」はどれか。

③白いあんこの原料になる「白インゲン豆」はどれか。

④ひよこみみたいな豆の形をした「ガルバンゾー」はどれか。

⑤皮がうずらの卵のような模様の「うずら豆」と呼ばれる豆はどれか。

観察ポイント：

- ① こどもたちのおはしの持ち方、自分の手のサイズにあったお箸を使っているか？
- ② こどもたちと高齢者の会話の内容
- ③ 豆への関心度
- ④ 豆つかみゲームを楽しんでいるか
- ⑤ お手玉遊びへの興味・関心



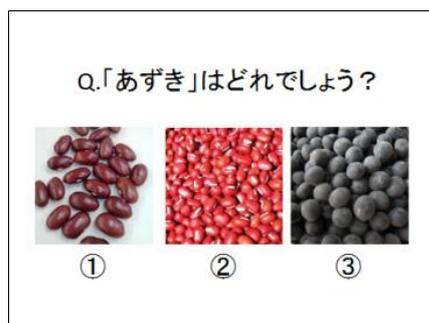
好きなお箸を選んでもらう



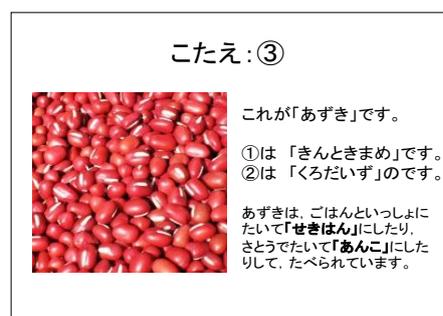
豆つかみをする様子

c. 食育クイズ

今回準備したお菓子に使われている主な材料に関連した食材のクイズを8問（あずきの問題4問、米1問、バター3問）出題。以下は問題の一例。



問題



回答

d. 料理カード

準備：実物大料理カードを主食、主菜、副菜、その他グループにわけて机に並べる。

方法：①主食・主菜・副菜・その他についての説明をする。

②「いま一番食べたいもの」、「今日の夜食べたいごはん」、「一番野菜の量が多いおかず」など料理カードを選んでもらい、それぞれ参加者にコメントをもらう。

観察ポイント

①年齢、性別により選ぶ料理は異なるか。

②参加者はだれとどんな会話をしながら、料理カードを選んでいるか

③選んでいるときに参加者の表情など



料理カード選び



料理カード選び

e. かるた作り

準備：用紙、筆記用具(色鉛筆、クレヨン、ペンなど)

方法：①「あいうえお」の50音のいずれかを使って食に関するかるたを1組作ってもらう。

絵のみ、文のみでもよい。ぬりえに色をそめるだけでもよい。

②出来上がった読み札、または絵札は持ち帰らずに、ファイルに保存する。

f. うちわ作り

準備：白うちわ、筆記用具(色鉛筆、クレヨン、ペンなど)、おりがみ、シール、のりなど

方法：①白うちわに、自由にシールを貼る。「いきいき食育カフェ」シールは全員が貼る。

②出来上がったうちわは持ち帰ってもらう。



うちわ作りに取り組む様子

〈参加者アンケートより〉

来場者全員にアンケートを渡すことができず、アンケートの回収数が13であった。

- ・笑顔いっぱいの楽しいカフェでした。
- ・うちわをつくるのに水彩えのぐを用意してほしい。
- ・教えて頂けると大変有りがたく、かつ楽しく思います。

〈スタッフアンケートより〉

○受付・アンケート回収コーナー

良かった点	改善点
<ul style="list-style-type: none"> ● ふらっと立ち寄った人が興味を持って体験してってくれる方も多くいました。 ● 帰り際には「楽しかったありがとう」と笑顔で声をかけて下さった 	<ul style="list-style-type: none"> ● アンケートを受けた時に渡すと邪魔になってしまう ● アンケート用紙を渡すタイミングがつかめなかった ● 受付で年齢を聞くのは少し抵抗があった ● 受付と各ブースをつなぐ案内する人を用意すると良い ● アンケートを渡し忘れた

○お菓子・お茶コーナー

良かった点	改善点
<ul style="list-style-type: none"> ● 子供達は紙に包まれた「きんつば」に興味津々 ● 「きんつば」を美味しいと喜ぶのは大人の方だった ● 和菓子より洋菓子を好んで持っていく方が多かった ● 暑かったこともあり、お茶もよく売れていました。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 温かいものが欲しいと言われた。

☆料理カードコーナー

良かった点	改善点
<ul style="list-style-type: none"> ● 高齢者はちゃんとバランスを考えていた ● いろいろな料理があって楽しいと言ってくれた ● 高齢者は和食の魚が好みの方が多く、子供達はハンバーグやコロッケなどの洋食が好きな子が多かった ● テーマを決めるとやりやすかったみたいです 	<ul style="list-style-type: none"> ● 知識が必要 

☆豆つかみコーナー

良かった点	改善点
<ul style="list-style-type: none"> ● 自分より高齢者の方が豆の知識があった ● 皆で同時に行える遊び ● 大人の方が盛り上がり下さいました。箸の種類が様々な点が良い ● 楽しく体験してってくれた 	<ul style="list-style-type: none"> ● ストップウォッチで時間をはかったりするとおもしろい ● 年齢や状況に応じて難易度を変えてあげたりすればもっと楽しくゲームができるのではないかと

☆食育かるた・うちわ作りコーナー

良かった点	改善点
<ul style="list-style-type: none"> ● 高齢者の方は、花などのシールを貼っていた。子どもは、イラストのような甘いもの（女の子）、男の子は魚とか ● シール自体は喜んでもらっていた ● 年配の方は夏らしい朝顔やかき氷のシール、小さい子供は魚介類のシールが人気 ● うちわ作りは子供達も高齢者も楽しんで作ってくれた ● シールは、子供達には食べ物（イチゴ、ケーキ）や男の子には生き物（えび、かに）が人気で、高齢者には季節感のある紫陽花や花のシールが人気 	<ul style="list-style-type: none"> ● 高齢者の方の中には字を書く事を嫌がる人がいた ● かるたは人気なかった ● うちわとかるたを別にすべき ● 「いきいき食育カフェ」のシールはあらかじめうちわにはっておけば良い
	

☆食育クイズコーナー

良かった点	改善点
<ul style="list-style-type: none"> ● 子供達は興味津々 ● 楽しんでってくれた方が多かった ● 大人数でやるととても盛り上がった 	<ul style="list-style-type: none"> ● 大人に対して問題が簡単過ぎてしまった ● あずきに特化し、連携した問題であることが理解につながる
	

第2回 いきいき食育カフェ

日時：2014年8月7日（木）11時～17時 晴れ

＊夏休みのため、開始時間を早め、終了時間を遅くした

参加者：106名（内訳 男25名/女79名 不明2人）

＊小学生以下が24%、60歳以上が44%であり、ほとんどが区内居住者であった。

〈食育カフェの流れ〉

- ① 受付で年齢と居住地をチェックし、受付番号シールをわかりやすい場所に貼ってもらう。
- ② 受付終了後、以下の見取り図の各コーナーを自由に体験し、最後にアンケートを回収。

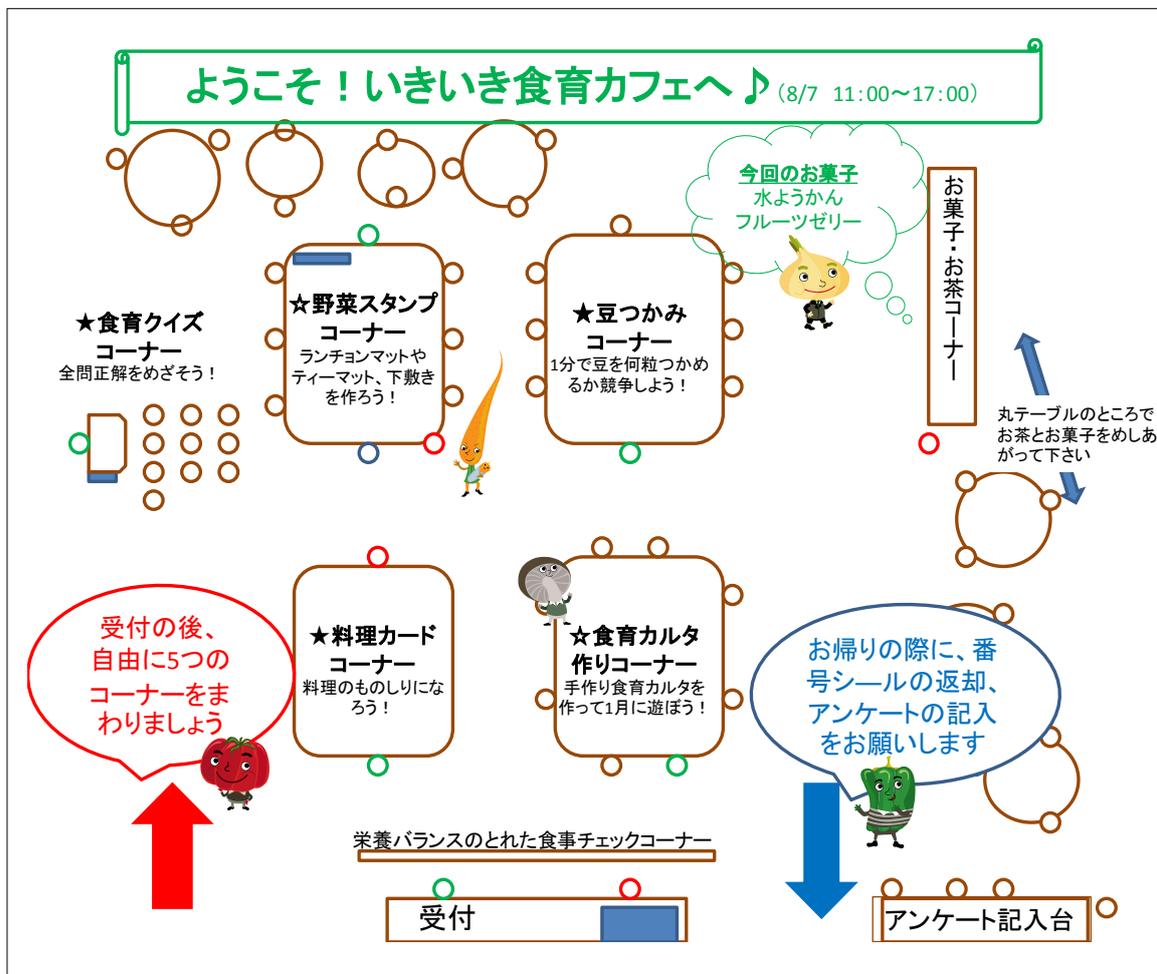


図 会場の見取り図(会場内で掲示したもの)

各コーナーの紹介

a. お菓子・お茶コーナー（菓子の紹介は資料2 p47 参照）

千代田区内のお店の茶菓子を提供。今回は水ようかん（宝来屋）、野菜ケーキ（シェ・カザマ）、季節のゼリー（ゴンドラ）。飲み物は緑茶と麦茶を用意し、ペットボトルからコップに注いでサービス。

b. 豆つかみコーナー

第1回の食育カフェと同様の準備をしたが、方法を変更した。1分で50粒の豆のうち何粒つかむことができるかタイマーを使って競争する。現在の記録をホワイトボードに提示し、競争心も盛りたてる。

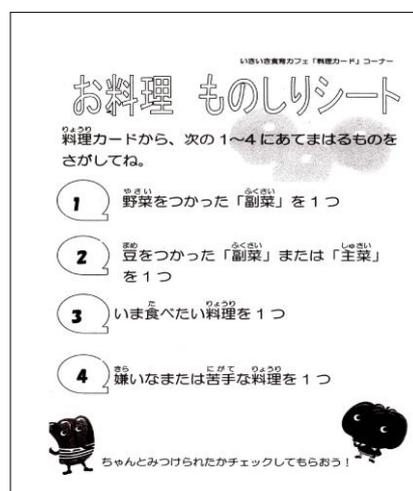
c. 食育クイズコーナー

第1回のときは手をあげて回答したが、今回はA～Cのカードをあげて回答してもらった。今回準備したお菓子に使われている主な材料に関連した食材のクイズを9問（寒天、ゼラチン、野菜）出題した。以下は問題と回答の一例である。

<p>問題6.「寒天」は何からできているでしょうか？</p> <p>Aたんぽぽの根っこ Bさとう C海そう</p>	⇒	<p>こたえ:C海そう</p> <p>寒天の原料は海そうです。 紅藻類、特にテングサやオゴノリが使われています。</p>
問題		回答

d. 料理カードコーナー

「料理ものしりシート」を配布し、4つのテーマごと（①野菜を使った「副菜」を1つ②豆を使った「副菜」または「主菜」を1つ③いま食べたい料理を1つ④嫌いなまたは苦手な料理を1つ）に料理カードを選び、プリントに記入する。



配布したプリント（B5サイズ）



料理カードを選ぶ参加者

e. 食育かるたコーナー

第1回と同様に準備。食べ物をテーマに読み札と取り札を作ってもらおう。色えんぴつ、ペンなど準備。小さい子用にぬりえも用意した。

f. 野菜スタンプコーナー

ランチョンマット (B4)、ティーマット (A3)、下じき (A3)にするかを決め、3色の用紙のなかから好きなものを選んでもらう。野菜に絵の具を塗り、用紙に押す。ラミネートフィルムにはさみ、ラミネートをして持ち帰り。



野菜スタンプの様子



出来上がり作品

〈参加者アンケートより〉

来場者全員にアンケートを渡すことができず、アンケートの回収数が38であった。

- ・この様な試みは素晴らしいと思うので、区外にももっとアピールした方が良いと思います。
- ・小さい子供が参加できるプログラムを増やして欲しい。
- ・ランチが出来るようにしてほしい。
- ・やさしい説明で一緒にやって下さって子供がうれしそうでした。またやってほしいです。
- ・おやつつきがありがたかった。

〈学生スタッフレポート〉

○受付・アンケート回収コーナー

良かった点	改善点
<ul style="list-style-type: none"> ● 参加者が番号を書いたガムテープをつけていたので、みんなしっかり受付を行ってくれていた 	

○お菓子・お茶コーナー

良かった点	改善点
<ul style="list-style-type: none"> ● 夏で暑かったので、ゼリーと水ようかんはとても良かった ● 実際につくことはなかったが、いいと思った 	<ul style="list-style-type: none"> ● 燃えるごみ・燃えないゴミが分かりやすく置いてあると良い ● 1つのコーナーができたなら水ようかん 1つ、2つのコーナーができた人は水ようかん とゼリー、3つできた人はようかん とゼリーと焼き菓子などにとすると良いのではないかと思った



☆料理カードコーナー

良かった点	改善点
<ul style="list-style-type: none"> ● こどもたちは楽しそうにカードを選んでいった ● 楽しみながら食について勉強できる良いコーナー 	<ul style="list-style-type: none"> ● カードの裏の料理名（漢字）が読めないこどもがいたので、ふりがなが必要 ● 主菜と副菜の違いが子供にとっては難しいようだった ● 途中誰もついてないことが多かった

☆豆つかみコーナー

良かった点	改善点
<ul style="list-style-type: none"> ● 参加者が真剣に豆つかみに取り組んでおりとても楽しそうだった ● 豆についてのクイズもあり、勉強になった ● 大人数で同時にすると盛り上がる ● 子どもが多く参加していた ● 何度もチャレンジする子が多かった。 ● 回が増えるごとにコツをつかみ上手になっていた ● 白いインゲン豆やひよこ豆はつかみやすいようだった 	<p>(コメントなし)</p> 

☆食育かるたコーナー

良かった点	改善点
<ul style="list-style-type: none"> ● 1月にかかるた大会をやると言ったら楽しみにしていた ● 子供からお年寄りまで楽しめるコーナーだと思った 	<ul style="list-style-type: none"> ● 子供が作るには少し難しい ● 参加者に作ったかるたを持って帰れないと言うと少し残念そうだった ● 文章が思いつかず難しいということで、お年寄りには向かないと感じた

☆食育クイズコーナー

良かった点	改善点
<ul style="list-style-type: none"> ● すごく真剣に聞いてくれていた ● プラカードを使うのでクイズ番組のようで楽しいと思った ● 情報や知識として残っているものは正解率が高かった ● 寒天とゼラチンがそれぞれ何からできているか知らない人がいることがわかった。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 小さい子のわかりやすい問題を取り入れても良いと思った ● 一問目の花の違いを見てあてるクイズはとても苦戦していた ● 写真は見やすいように大きさを揃えていたが、実際の大きさ通りの差にして欲しいという声もあった ● 実際に見たり作ったり触れないと分からない問題は難しいと思った。

☆野菜スタンプコーナー

良かった点

- 一番人気だった
- 子供からお年寄りまで楽しく簡単にできて良かった
- 高齢者も小さな子どもも皆楽しそうで喜んでくれる人が多かった
- 子供連れの方が多く参加していた
- チンゲン菜の芯とオクラは人気が高かった



改善点

- テーブルが狭そう
- スタンプした絵の具の濁きがおそいためラミネートがすぐにできないのが大変
- 後半になると絵の具の色によってなくなってきていた。パレットも後半は汚くなってしまって綺麗に色が出しづらかった



第3回 いきいき食育カフェ

日時：2014年11月16日（木）13時～17時 天気：曇りのち雨

参加者：58名（内訳 男14名/女44名）

12歳以下が22%、60歳以上が55%であり、ほとんどが区内居住者であった。

食育カフェの流れ

- ① 受付で年齢と居住地をチェックし、受付番号シールをわかりやすい場所に貼ってもらう。
- ② 受付終了後、以下の見取り図の各コーナーを自由に体験し、最後にアンケートを提出してもらった。

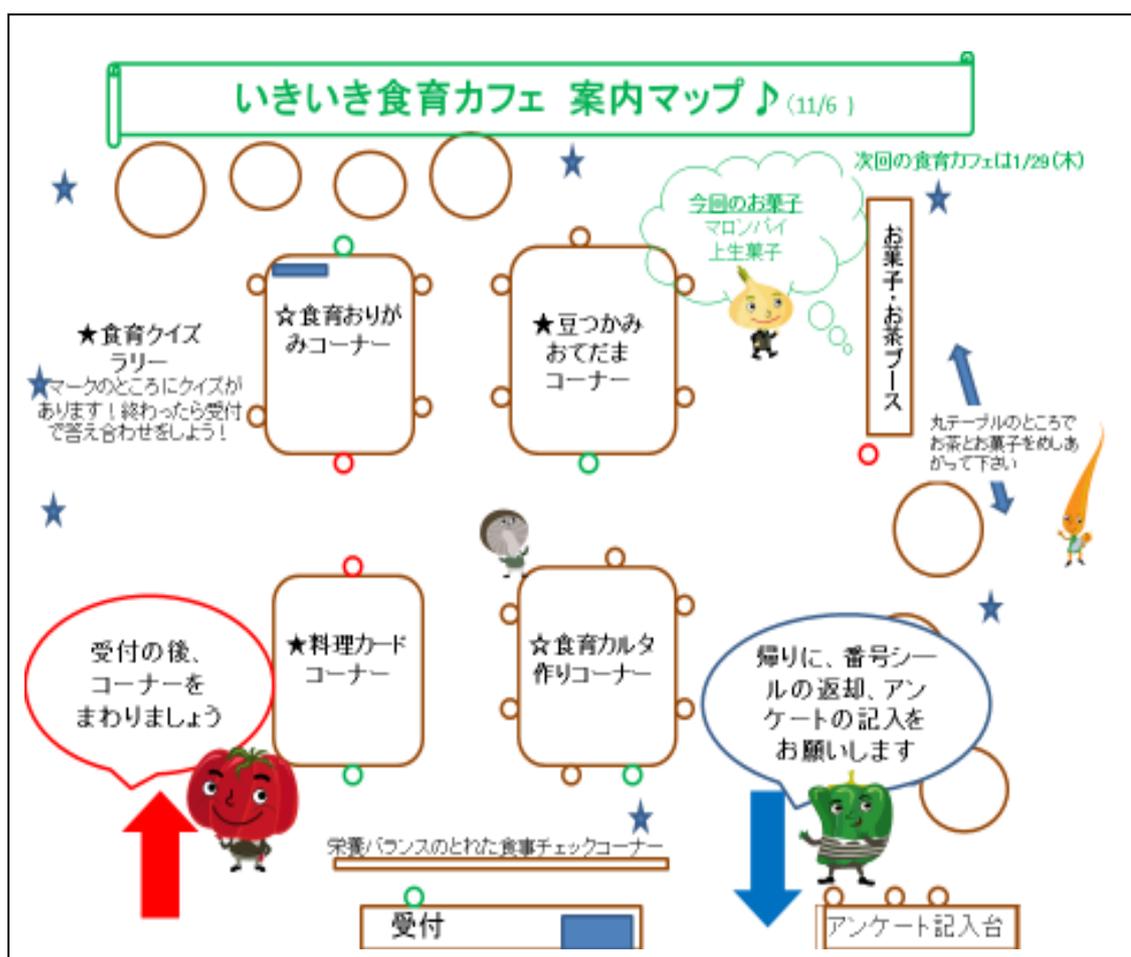


図 会場の見取り図(会場内に A3 サイズで掲示したもの)

各コーナーの紹介

a. お菓子・お茶コーナー（菓子の紹介は資料2 p48 参照）

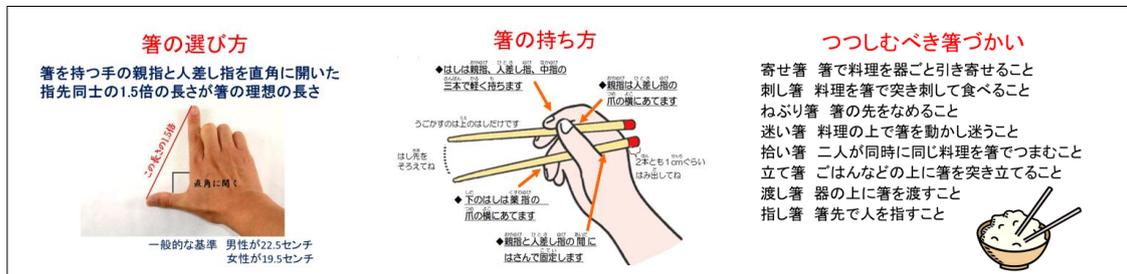
千代田区内のお店の茶菓子を提供。今回は、上生菓子（宝来屋）、マロンパイ（シェ・カザマ）、クッキー（泉屋）。クッキーはクイズラリーの参加者の参加賞として贈呈。飲み物は緑茶と麦茶を常温で用意し、ペットボトルからコップに注いでサービス。今回から温かい飲み物も準備。緑茶・緑茶・コーヒーは粉末、紅茶はティーパック。ポットを準備した。

b. 豆つかみ・お手玉コーナー

第2回の食育カフェと同様の準備。1分で50粒の豆を何粒つかむことができるか競争。

現在の記録をホワイトボードに提示し、競争心も盛りたてる。豆つかみコーナーにお手玉をおき、高齢者の方に遊び方を聞くことで、コミュニケーションをとる。新たに豆つかみコーナーに箸の選び方、使い方、つつしむべき箸づかいのパネルを掲示した。豆つかみで1分間にとれた数が40粒を超えた人には「はし使い名人認定書」を進呈。

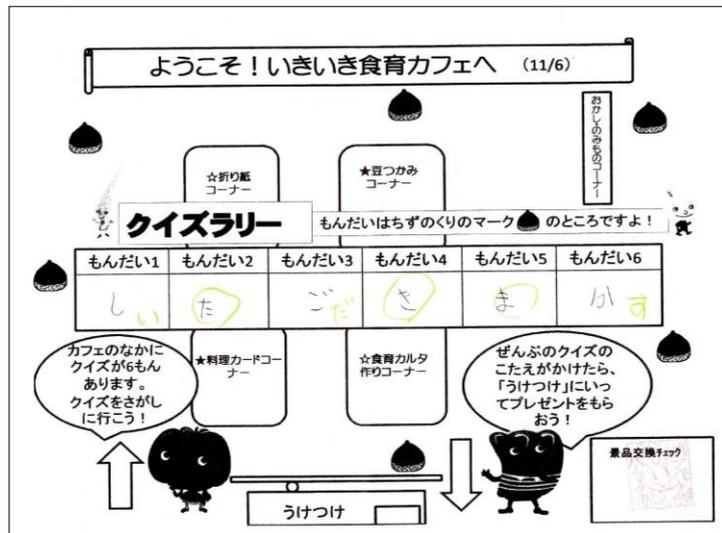
図 箸についての掲示



はし使い名人 認定書

c. 食育クイズラリーコーナー

クイズカード6問をカフェ内6ヶ所に設置。受付でクイズラリーの用紙を渡し、カフェ内6か所にクイズがあることを説明。クイズ終了後、解答用紙を預かり採点。参加賞としてクッキーをプレゼントする。



クイズラリーの回答用紙（参加者が解答し、スタッフがチェックしたもの）

クイズの内容は今回準備したお菓子に使われている主な材料及び季節の果物に関連した食材のクイズを6問（りんご、柿、砂糖）出題した。以下は問題と回答の一例である。

<p>Q5.砂糖はいつごろから日本で作られ始めたでしょうか？</p> <p> <input type="radio"/> 江戸時代 <input type="radio"/> 室町時代 <input type="radio"/> 明治時代 </p> 		<p>こたえ: <input checked="" type="radio"/> 江戸時代</p>  <p>鎖国によって砂糖の輸入量がおさえられ、かわりに日本で砂糖（黒砂糖）が作られるようになりました。</p>
問題		回答

d. 食育かるたコーナー

第2回と同様に準備。食べ物をテーマに読み札と取り札を作ってもら。色えんぴつ、ペンなど準備。小さい子用にぬりえも用意した。絵を描いたり、句を作るのが難しいので、市販のかるたを見本として置いておき、参考にしてもら

e. 料理カードコーナー

主食・主菜・副菜・その他についての説明をし、プリントを配布し、それに沿って料理カードを選んでもらい、料理名を書いてもらう。プリントを採点する。



料理カードで栄養バランスをマスターしよう



初級コース ☆
 目標: 主食・主菜・副菜を分類できるようにする
 チャレンジ1 主食、主菜、副菜を1つずつ選んで書いてみましょう

主食: ごはん
 主菜: たまご焼き
 副菜: さけのうめぼし

中級コース ☆☆☆
 目標: 主食・主菜・副菜・その他のカードを使って1食分バランスのとれた食事を作ることができる
 チャレンジ2 自分にあった「よるごはん」を料理カードから選びましょう。

主食: なつとろ
 主菜: のり
 副菜: さしみ
 その他: _____

この料理カードを選んだ理由を書いてください。

上級者コース ☆☆☆
 目標: 主食・主菜・副菜・その他のカードを使って1日分バランスのとれた食事を作ることができる
 チャレンジ3 自分にあった1日の食事を料理カードから選びましょう。

朝食
 主食: _____ 主菜: _____
 副菜: _____ その他: _____

昼食
 主食: _____ 主菜: _____
 副菜: _____ その他: _____

夕食
 主食: _____ 主菜: _____
 副菜: _____ その他: _____

この料理カードを選んだ理由を書いてください。

料理カードコーナーのプリント（A4サイズ 参加者が解答し、スタッフがチェックしたもの）

f. 食育おりがみコーナー

おりがみとおりの本、折り方のプリントを準備。 箸袋または箸おきを作成。



写真 おりがみ作品の一例

〈参加者の満足度の評価〉

記述式によるアンケートをするのが困難な参加者が多いため、今回からフェイススケールを用いて、参加者が帰るときに「いまの気持ち」に当てはまる表情のところを受付で受け取った番号シール貼ってもらった。その結果は以下の通りである。

		
42人	3人	1人

多くの方が「にこにこした表情」のところシールを貼っていった。参加者 58 人中 46 人 (79.3%) に評価をしてもらい、そのうち「にこにこした表情」を 42 人 (91.3%) の人が選び、心が安らいだと思われる。

〈学生スタッフレポート〉

○受付・アンケート回収・クイズラリー答え合わせコーナー

良かった点	改善点
	<ul style="list-style-type: none"> ● 一人で対応するのが難しい時があった ● 忙しいのでもう少し人数が欲しい ● 混雑時に受付 1 人はかなり忙しい ● スタンプラリーの説明をよく理解できていない人がいた

○お菓子、飲み物コーナー

良かった点	改善点
<ul style="list-style-type: none"> ● お菓子 2 種類は季節感が感じられてぴったりだと思った 	<ul style="list-style-type: none"> ● 言わないと、なかなか食べたり飲んだりしない人が多かった ● お年寄り自分から行かなく、ヘルパーさんや他の人が声をかけて寄っていた ● お菓子やお店の歴史をもっとアピールしても良い

☆豆つかみ・おてだまコーナー

良かった点	改善点
<ul style="list-style-type: none"> ● 子供にとっても人気だった ● お年寄りも楽しめていた ● 小学生は一生懸命やっていた ● 賞状は小さな子供に渡すととても喜んでくれた。 	<ul style="list-style-type: none"> ● お年寄りにはできないとあきらめてしまう人がけっこういた ● タイマーが足りないので何個か欲しいと思った ● 上級編で豆によって点数をかえるのも良いと思った・

☆料理カードコーナー

良かった点	改善点
<ul style="list-style-type: none"> ● 行事食や季節の食材を使った料理を選ぶのは楽しい 	<ul style="list-style-type: none"> ● あまりやり方を理解してくれる人がいなかった ● 難しくなると正解があいまいになるので答えが欲しい ● 例えば「この中で旬の食材を使った料理はどれでしょう？」と選ばせるとなお良い

☆食育かるたコーナー

良かった点	改善点
<ul style="list-style-type: none"> ● 小さい子は絵を書いたりしていた ● ぬりえはお年寄りから子供まで簡単に出来て良い 	<ul style="list-style-type: none"> ● 作るのに時間がかかるため、参加者が少なかった ● お年寄りにはあまり絵を描いてなかった ● 読み札は5・7・5の初めの「5」だけ考えて書いてあると取り組みやすいと思う

☆食育おりがみコーナー

良かった点	改善点
<ul style="list-style-type: none"> ● 鶴のはし置きが簡単に作れて可愛いので人気 ● 色も2色使うので綺麗でした ● 季節感のあるものか今回のように何かに使えるものが良い 	<ul style="list-style-type: none"> ● おりがみが小さい子には難しい ● 今回のおりがみは難しい気がした

〈施設側スタッフアンケート（聞き取り調査）〉

☆全体の感想

	良かった点	改善点
利用者	<ul style="list-style-type: none"> ・毎回楽しみにしている。 ・いろいろな人に会えるのが嬉しい。 ・次回も楽しみ。 	
地域住民	<ul style="list-style-type: none"> ・どんなことをしているのか理解していなかったが、館内から子供の声が聞こえたので入ってきた。楽しかった。 	<ul style="list-style-type: none"> ・どのようなことをしているのか、どのように参加したら良いかが、もう少しわかりやすいと良い。 ・クイズの内容が難しいかもしれない。
職員	<ul style="list-style-type: none"> ・利用者の笑顔が嬉しい。 ・参加された利用者は次回の参加も楽しみにしていた。 ・利用者と子供が交流できる場を増やしたかったので、この会が実現して嬉しい。 	<ul style="list-style-type: none"> ・今年度は木曜日の開催であるが、他の利用日に通っている利用者にも参加させてあげたい。（通所サービス職員より。）

☆お菓子・飲み物コーナー

	良かった点	改善点
利用者		<ul style="list-style-type: none"> ・次回は、利用者も食べられるように時間や参加方法など工夫したい。（昼食前の参加のため、今回は飲食せず。） ・その場で食べるのか、一つずつもらって、ダイルームで食べるのか検討したい。（誤嚥防止の観点から） ・特養の利用者は、食べることに大きな問題のない人（常食かつ水分のトロミづけなどが必要ない人）が参加しているので、その場で食べられるかもしれない。（今回は短時間参加のため飲食せず。）
地域住民	<ul style="list-style-type: none"> ・千代田区の名店のお菓子が食べられたのが嬉しい。 	
職員		<ul style="list-style-type: none"> ・地域の高齢者は、イベントでの参加賞や試食を楽しみにしている方は少なくないので、次年度以降、おやつを有料化すると（現在はリピーターでも）参加しない人もでくるかもしれない。有料化するときは、その説明を求められるかもしれない。

☆食育コーナー（職員より）

	良かった点	改善点
豆 つ か み ・ お て だ ま	<ul style="list-style-type: none"> ・身体機能の確認ができた。リハビリの機械類はつかむことが困難でも、箸は握ることが出来る。興味のあることは指示が入る。など、日常とは少し違った側面から利用者の身体状況を確認することができた。（訓練指導員） ・利用者と競争し、自分自身が夢中になってしまった。楽しかった。（介護士） ・箸の持ち方を学んだ。（介護士） 	
料 理 カ ー ド コ ー ナ ー	<ul style="list-style-type: none"> ・利用者のカードの選択の仕方をみて、食事の好みを知ることができた。 ・集中力の有無や食事に対する関心度なども垣間見ることができた。 ・利用者は食べたいもの（好きなもの）を中心に選ぶ利用者、バランスを考えて選ぶ利用者などさまざまであった。 	
か る た	<ul style="list-style-type: none"> ・かるたは作るの難しいが、やりたいので次回が楽しみ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・作るのは時間的に難しいかもしれない。
ク イ ズ		<ul style="list-style-type: none"> ・歩行困難な利用者が増えてきているので、館内を回るのは難しいかもしれない。 ・歩行が出来る利用者が一人で館外にでないように気をつけていた。

〈運営補助スタッフより（施設・管理栄養士）〉

良かった点

- ・日頃、利用者や職員と接するのは食事の場面。食べる行動以外の利用者や職員とコミュニケーションをとる機会が少ないので、貴重な時間でした。
- ・学生や子供たちの声を聞くことができるのは職員にとっても刺激になりました。
- ・栄養士の勉強をしている学生さんの声が聞けることは貴重な体験でした。
- ・表情変化による評価方法は、介護士が評価しやすかったようです。しかし、介護者の主観が入るので、ある程度の基準や事前説明を定める必要性も感じました。
- ・リピーター率が多く、今回も楽しみにしていたのという声を多くいただきました。「継続は力なり」という事を感じました。
- ・施設として様々な活動を行ってきましたが、回数を重ねることが重要なのだということを感じています。今回の活動も同じです。

改善点

- ・介助や会場設営の手伝いをする職員への事前説明が少なかったと反省しています。
- ・今回のように開催中に天候が悪くなってきた場合、施設には貸し出し用の傘があることをお知らせすれば良かったと思いました。

第4回 いきいき食育カフェ

日時：2015年1月29日（木）13時～16時 天気：晴れのち曇り

参加者：60名（内訳 男13名/女47名）

12歳以下が22%、60歳以上が57%で、全員が区内居住者であった。

食育カフェの流れ

- ①受付で年齢と居住地をチェックし、受付番号シールをわかりやすい場所に貼ってもらう。
- ②受付終了後、以下の各コーナーを自由に体験し、最後にアンケートを提出してもらった。

各コーナーの紹介

a. お菓子・お茶コーナー

千代田区内のお店の茶菓子を提供。今回は、上生菓子5種（宝来屋）、生チョコレート（シェ・カザマ）、しろえびせんべい（ささら屋）。上生菓子は「青鬼」「寒ぼたん」「おかめ」「福寿草」「すいせん」の名の5種類。飲み物は緑茶と麦茶を常温で用意し、ペットボトルからコップに注いでサービス。温かい飲み物は第3回と同様に緑茶・緑茶・コーヒーは粉末、紅茶はティーパックし、ポットにお湯を準備。

b. 豆つかみ・お手玉コーナー

第3回の食育カフェと同様の準備。1分で50粒の豆のうち何粒つかむことができるかタイマーを使って競争。現在の記録をホワイトボードに提示し、競争心も盛りたてる。豆つかみコーナーにお手玉をおき、高齢者の方に遊び方を聞くことで、コミュニケーションをとる。新たに豆つかみコーナーに箸の選び方、使い方、つつしむべき箸づかいのパネルを準備。

c. 食育かるたコーナー（2ヶ所）

準備：かるたとり

方法：①市販のかるたの絵札すべてと料理カードを何枚かばらして並べる。

②学生が読み手となり、かるたとりを行う。



用いた市販の食育かるた

左 たべものだいすきかるた：株式会社 世界文化社 900円

右 マザーフード 子ども食育かるた：シダックス株式会社 952円

d. 野菜アートコーナー

準備：適当な大きさに切った野菜。キッチンスケール、写真プリント紙、写真台紙、テープ各種
 方法：①1日に食べたほうがよい野菜が350gであると説明。準備した野菜から350g分を選んでもらう。

- ②その野菜をトレーにのせ、野菜アートを自由に作ってもらう。
- ③出来上がった野菜アートの写真をとる。
- ④写真をその場でプリントアウトし、台紙にはる。台紙をデコレーションする。



写真 野菜アートの様子



写真 出来上がり作品の例



写真 出来上がりの作品

e. 食育クイズラリーコーナー

準備：カフェ内のいろいろな場所にクイズのヒントになるパネルを掲示する。

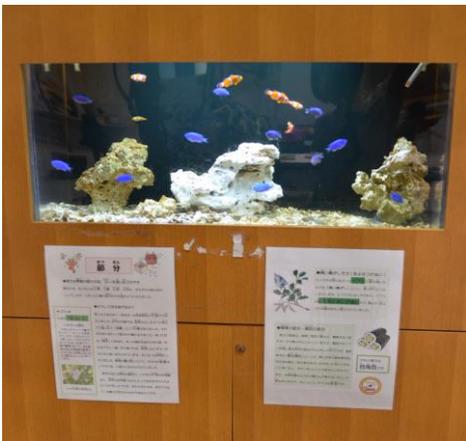


写真 カフェ内に展示したパネル(A3 サイズ)

- 方法：① 受付でクイズラリーの用紙を渡し、ヒントがカフェ内にあることを説明し、最後に受付で答え合わせすることを伝える。
 ② 受付で解答用紙を預かり、採点する。

食育クイズ 2月の行事編

ヒントが食育カフェのなかにあります

Q.1 パレンタインデーにチョコレートを贈る発祥の国はどこでしょう？
 ①アメリカ ②フランス ③日本

Q.2 カカオの実は何でしょう？


Q.3 カカオの実はその形から、別名でなんという？
 ①カカオボール ②カカオポッド ③カカオカプセル

Q.4 節分に投げる「大豆」の花は何でしょう？


Q.5 大豆はその栄養から「畑の何」とよばれるでしょう？
 ①畑のミルク ②畑のにく ③畑のキャビア

Q.6 節分にはヒイラギの枝にある魚の頭を刺して家の入口に下げます。その魚は何？

 ①イワシ ②アジ ③サバ

Q.7 では、なぜ魚の頭を刺すのでしょうか？
 ①ぎょろつとした目がオニを寄せつけない
 ②オニの嫌いな食べものだった
 ③においが強くてオニが嫌がった

Q.8 初午の白に神社にお供えするものはどれ？
 ①お味噌 ②お米 ③油揚げ

クイズのこたえ

Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8

図 食育クイズの用紙 (A4 サイズカラー印刷)

〈参加者の満足度の評価〉

第3回と同様にフェイススケールを用いて、参加者が帰るときに「いまの気持ち」に当てはまる表情のところに受付で受け取った番号シール貼ってもらった。今回は表情を5段階に増やした。その結果は以下の通りである。

				
37 人	12 人	2 人	2 人	0 人

多くの方が「もっともにこにこした表情」のところにシールを貼っていった。参加者60人中53人(88.3%)に評価をしてもらうことが出来た。回答者のうち37人(69.8%)が「もっともにこにこした表情」を選び、「にこにこした表情」を選んだ12人(22.6%)と合わせると9割以上の参加者が心が安らいだと考えられる。

〈学生スタッフレポート〉

○受付・アンケート回収・クイズラリー答え合わせコーナー

良かった点	改善点
<ul style="list-style-type: none"> ● クイズはみんな楽しんでた ● 「楽しかった」「また来たい」という声が聞こえた ● 無料でもらえるということで喜んでくれる方がたくさんいて好評 	<ul style="list-style-type: none"> ● クイズの問題の字が小さくて読めない ● 受付はやる事が多く一気に人が来ると大変 ● アンケートは最初に渡して帰りに回収しても良かった ● クイズラリーの答え合わせのコーナーの位置がわかりにくかった ● 説明不足、把握不足によりそのまま帰ってしまう人がいた

○お菓子、飲み物コーナー

良かった点	改善点
<ul style="list-style-type: none"> ● 市ヶ谷の老舗ということもあり、興味を持って来ていた ● 生チョコは高齢者の方々は好まなかったけれど子供たちが喜んでた 	<ul style="list-style-type: none"> ● お菓子をとってもいいのか戸惑っている人が多かった ● 1 人の人を案内してあげていると次々と人が来たのでお菓子コーナーにもスタッフがいた方が良い ● ごみ箱がなかった ● コーナーに気付いていない人がいた

☆豆つかみ・おてだまコーナー

良かった点	改善点
<ul style="list-style-type: none"> ● 記録を書いたり、順位をつけたことで盛り上がった。 ● ランキングのボードはわかりやすかった ● こどもたちが「もう一回!!もう一回!!」と楽しそうにしていた ● 高齢者の方にとっても良い刺激になったと思った。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 記録賞として全員につかめた数字を書き入れたものを渡してあげると良かった ● 各豆の写真と名前、特徴を書いてテーブルに置いておくと豆をつかむだけでなく豆についても知れて良い ● お手玉にあまりふれていなかった ● 豆つかみでリレーをやったらおもしろいという意見があった

☆野菜 350 g アートコーナー

良かった点	改善点
<ul style="list-style-type: none"> ● 一日 350 g と聞いてもピンとこないと思うので、実際に野菜を量るのは分かりやすくて良いと思った ● 「野菜のスタンプ？」と聞いている方がいて、スタンプもおもしろそうだった ● 一番人気のあるコーナーだった ● 子供から高齢者まで楽しんでくれた ● アートコーナーはとても人気で忙しかった ● 高齢者の方もお子さんたちも楽しく野菜を選んでいて良かった 	<ul style="list-style-type: none"> ● 年齢別に表があるとわかりやすい ● 朝・昼・夕で 350 g の野菜を使った料理例があると主婦の方の参考になったと思う ● 緑黄色野菜は別の箱に入れその中から 120 g を選んでもらうという形も良いと思う

☆食育かるたコーナー

良かった点	改善点
<ul style="list-style-type: none"> ● 子どもたちには人気 	<ul style="list-style-type: none"> ● かるたは人数が集まらないとできないので、もう少し人が集まれば良かった ● あまり体験をしてくれる人がいなかった ● 車イスの人や視力が低下している人は「やれない」と言われてしまった ● 幼児期の子は興味がある子と途中であきってしまう子にわかれていた ● 高齢者の方が「文字が見えない」、また車イスの方が「わかったのに届かないと言っていた。 ● 普通のカルタでは小さくて文字が見えないため大きいカルタを使ってやると良い ● 小さい子だと文字が読めなくてカルタができないので、絵だけで遊べるもの、材料の写真を使って料理の名前を言ってその写真をとってもらおうという遊びなどをすると良い ● 時間がかかるのと遠いカルタが見えない、やり方がわからないとの声があった ● 字が見えない、手が届かないなどの指摘を受けた ● 大きいカルタを使うや机の幅を狭めるなどするとよくなる

3. コミュニティ・カフェに関するアンケート調査

千代田区内の高齢者と子どもをつなぐ食育交流を目的とした「いきいき食育カフェ」の継続的な運営をめざすために、いきいきプラザ一番町の利用者を対象にアンケートを実施した。

対象： いきいきプラザ一番町の利用者

調査方法：利用者にアンケート用紙と返信用封筒を配布

調査期間：2015年1月29日(木)、1月30日(金)

回収方法：郵送

アンケート配布数：55

アンケート回答数：38 (回収率 69%)

アンケート回答者属性

性別：男性 8 人、女性 30 人

年齢：10 歳未満 1 人、10 歳代 1 人、20 歳代 1 人、30 歳代 4 人

40 歳代 2 人、50 歳代 1 人、60 歳代 8 人、70 歳代 9 人、

80 歳代 8 人、90 歳代 2 人、無回答 1 人、以上合計 38 人)

居住地：区内 36 人、区外 2 人

調査項目 17 項目

調査票は資料 3 p49 参照

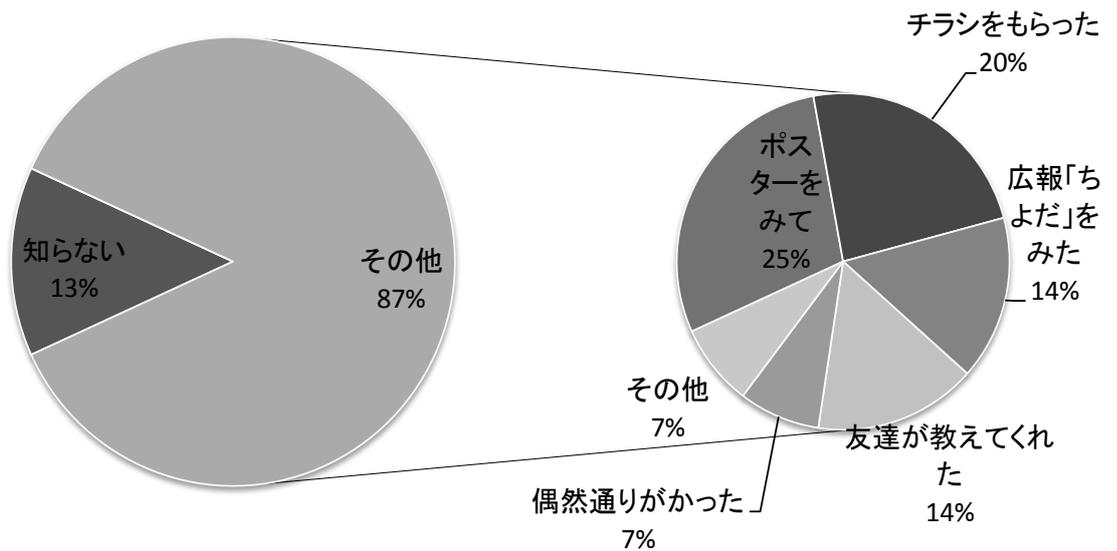
アンケート集計結果 1

1. いきいきプラザ一番町で実施している「いきいき食育カフェ」(以下「食育カフェ」)を知っていますか？

2. 「①知っている」を選んだ方がお答え下さい。何を見て知りましたか？(あてはまるものすべてに○)

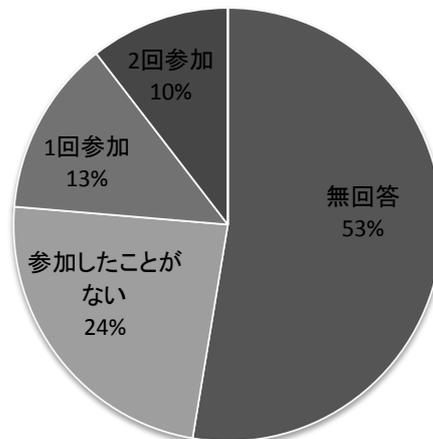
1. 「食育カフェ」を知っていますか？

2. 何を見て知りましたか？

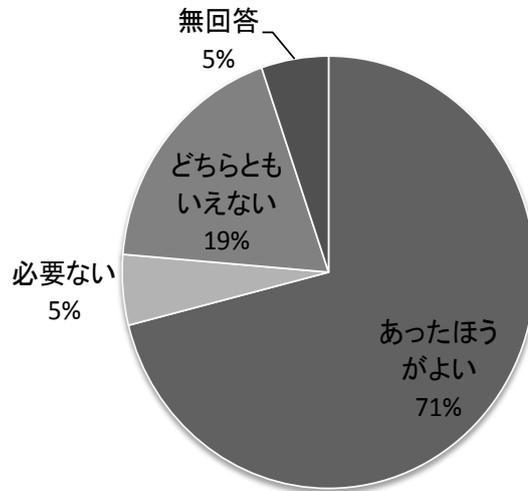


* その他3(①7階に住んでいるから、②事務所でできました、③子供の学童クラブで)

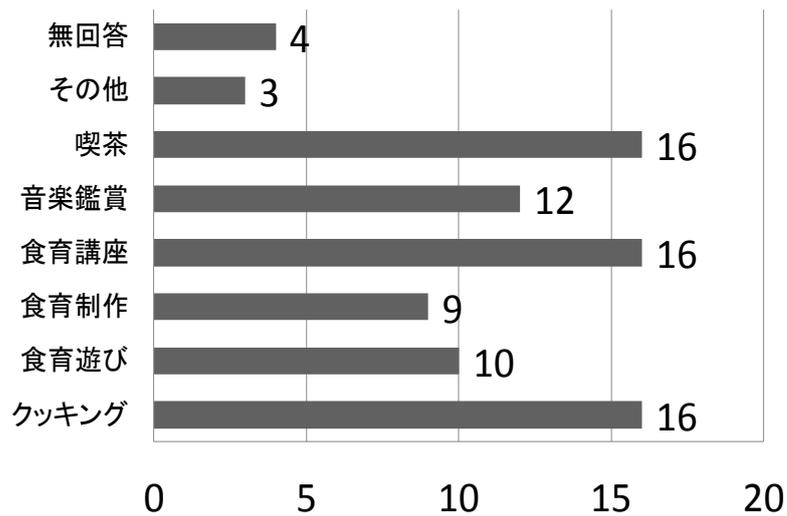
3. 「食育カフェ」に何回くらい参加したことがありますか。



4. 食育交流を目的とした「食育カフェ」が千代田区内にあった方がよいと思いますか。

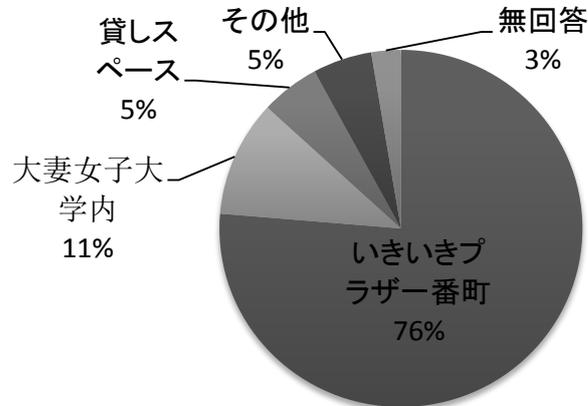


5. 「食育カフェ」でどんな食育交流があるとよいと思いますか。
(あてはまるものすべてに○) [単位:人]



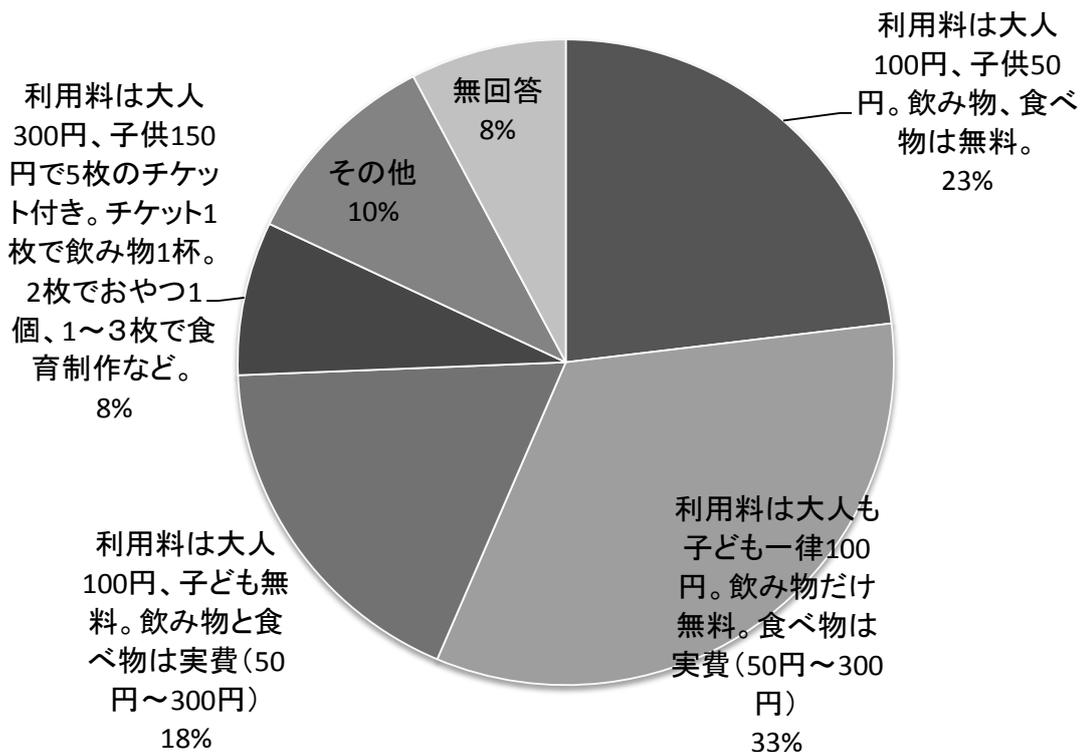
クッキング16(親子で行うクッキング)
 音楽鑑賞12(①小さな子どもでも楽しめるようなもの②一緒にダンス)
 喫茶16(コーヒーとおかしなど)
 その他3(①食事メニューの具体例の相談、②カロリーも含めて朝昼夕に区別して例えば合計2200kcal、一人暮らしが多くなるので健康的で簡単食習慣につながる料理法・・・加工食品を上手に使うなど、③一度拝見しましたフィルムによる学び有益でした。)

6. 「食育カフェ」がどんな場所にあるとよいと思いますか。



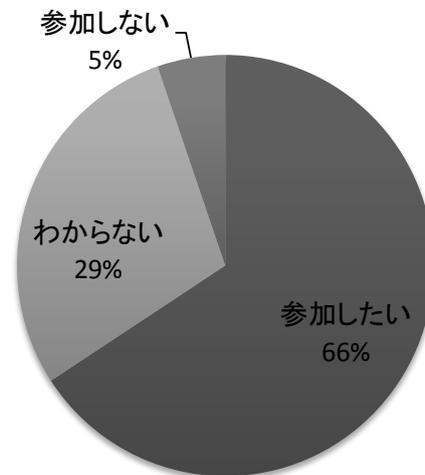
その他2(①経費の少ない所・最寄りの所、②子どもが集まる場所・高齢者がメインの会場と子どもがメインの会場と双方を一回おきに)

7. 「食育カフェ」の利用料金について、適切であると思うものを1つ選んで下さい。

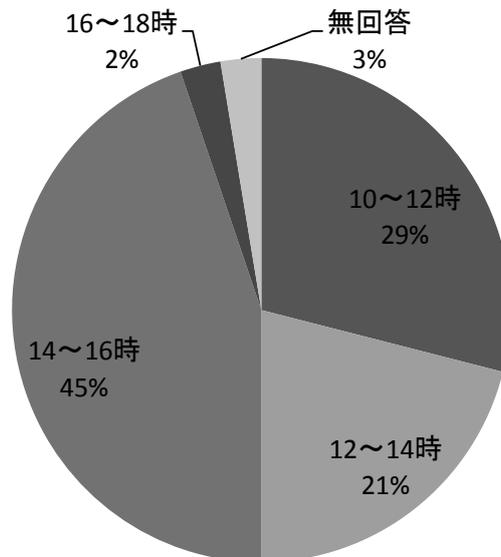


その他4(①無料、飲食の接待は無くても良いのでは、②金がついたら余りこないと思う、③利用料は無料、飲み物と食べ物は実費で100～300円)

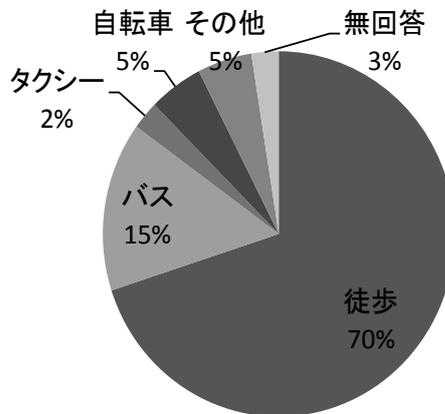
8. 今後「食育カフェ」に参加したいですか？



9. 「食育カフェ」に参加する場合、参加しやすいのはどの時間帯ですか？1つ選んで下さい。

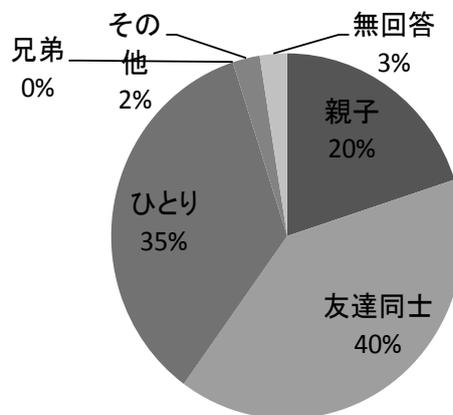


10. 「食育カフェ」をいきいきプラザで行う場合、主にどの交通手段を使いますか？



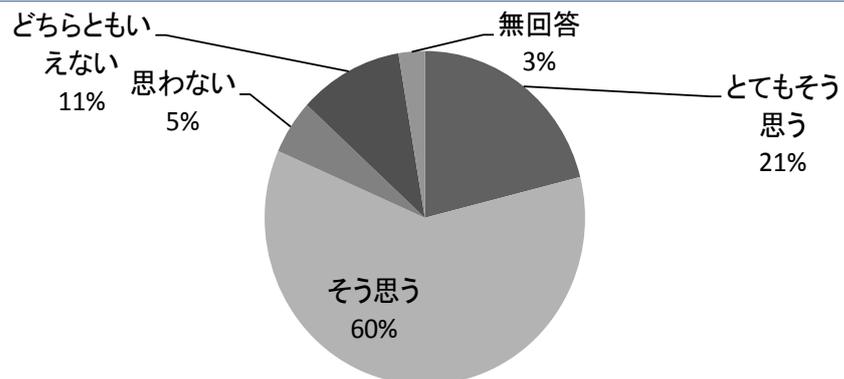
その他2(風ぐるま2)

11. 「食育カフェ」に参加する場合、どなたと一緒に参加したいですか？

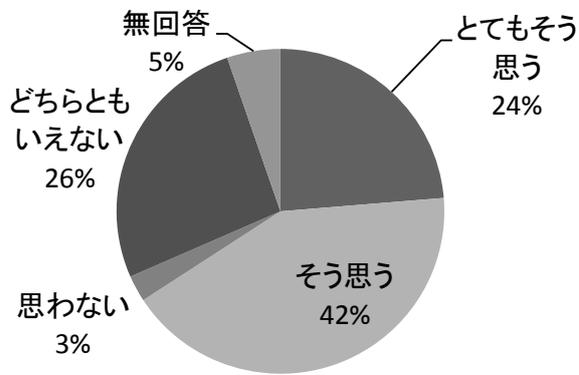


その他1(時に妻と一緒に)

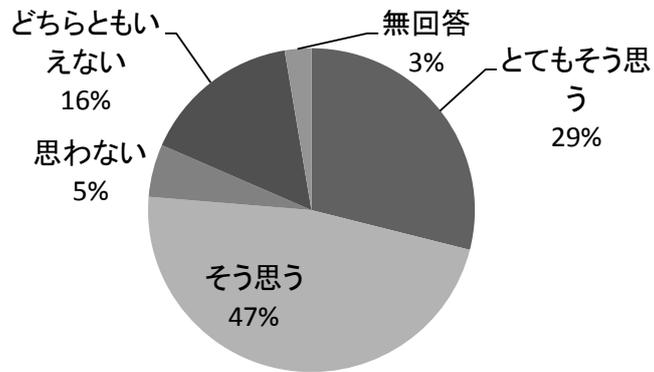
12. 「食育カフェ」は、地域に精神的安らぎの場となる可能性があると思いますか？



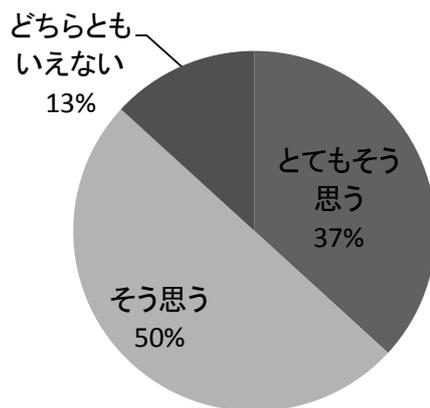
13. 「食育カフェ」は高齢者から子どもへ地域の文化が伝わる場となる可能性があると思いますか？



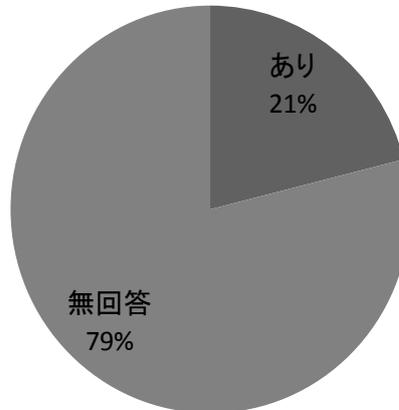
14. 「食育カフェ」で地域のお菓子を提供することは地域の小売店活性化につながると思いますか。



15. 「食育カフェ」は今後も継続的に運営した方がよいと思いますか。



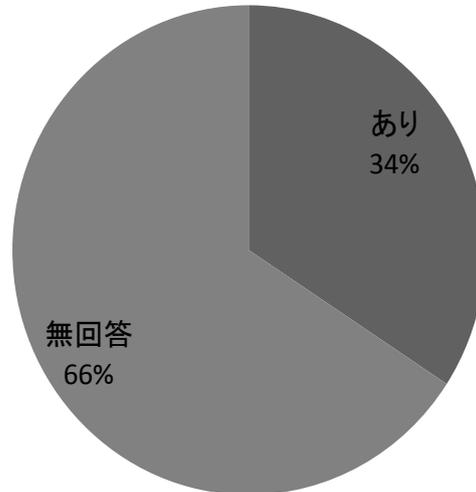
16. 「食育カフェ」で子どもたちに伝えたいこと・教えたいことがありましたら書いて下さい。



あり21%(8人)の回答

- ①今回、2月11日のいなり寿司を食べるといような行事と食のつながりなど親の私も知らなかった事なので一緒に学ばせていただけたらと思います。
- ②家族での食事を大切に
- ③昔の食べもの 手作り健康的な食習慣、スタッフの方を通しての学びには感謝しますが他の方々との交流は余り感じられなかった
- ④野菜・魚・肉どれもバランスよくたべること
- ⑤野菜のおいしさ食べものの大切さ
- ⑥教育でなく楽しく自由なお互いに思いやりの心温まるようなスペースになれば良いと思います。むずかしいですが・・・
- ⑦食べ物の大切さ
- ⑧食物への感心と感謝・物を作り上げる事ももちろん手作りで 山野海から自然からの恵みを如何程に採り入れられるか・・・)

17. 高齢者と子どもをつなぐ交流の場として、他にどんなことが考えられますか？

あり34%(13人)の回答

- ①一緒にクッキングしたり かるたとり お手玉等 昔ながらの遊びができる空間
- ②お手玉など昔あそび
- ③他でもしているのではない。
- ④昔の遊び！今の遊び(お手玉・おはじき)
- ⑤プールがあるので良い思います
- ⑥故意に作る場ではなく、もっと広い意味での自然のふれ合いの如き場の顔見知り接触の場があればと思う。
- ⑦時間によっては来るか来ないかが・・・
- ⑧一緒に何かを行う。
- ⑨子供達との対話。
- ⑩一緒におやつやごはんを食べること。
- ⑪ケアマンションの側に、幼稚園があると良いと思う。そこに交流が無理なく自然にふれあえると思います。
- ⑫高齢者と小学生とで共に給食を食べる会。学童保育などで高齢者に昔遊びを覚えてもらう会。
- ⑬幾年経っても食に感心を持ち続けなくてはならない。素材を大切にするのはどの様に食物が出来るかを知って欲しいから。

Ⅲ. まとめ及び今後の課題

いきいきプラザ一番町を食育交流の拠点とし、「いきいき食育カフェ」（①高齢者と子どもへ茶菓子とお茶の提供、②高齢者と子どもの食育交流、③参加者の共同作業による作品制作）を不定期に4回実施し、最終的な目標を到達できたかどうか検討した。

1. 食育交流を目的としたコミュニティ・カフェが千代田区民に精神的な安らぎの場となる可能性がある

第3回及び第4回食育カフェの参加者の終了後のフェイススケールによる表情をみると「にこにこした表情」を選んだ人が9割にのぼり、精神的に安らいだことがわかる。

区民のコミュニティ・カフェに関するアンケート調査の結果みても、8割近い人が「食育カフェ」が地域に精神的安らぎの場となる可能性があると思うと回答している。

今後の課題

今回の評価の指標として介護や医療の現場で用いられているフェイススケールによる評価を用いたが、客観的に数値で示す評価方法で安らぎの場となったことを検証していく必要があると思われる。

2. 高齢者から子どもへ地域の文化が伝えられる場として有効である

食育かるた作りを通して、高齢者から子どもへ地域の文化を伝えようとしたが、絵や文章を白紙から作るのは難しく、参加者が少なかった。豆つかみ、野菜スタンプ、うちわ作り、野菜350gカードの制作は参加者が多かったものの地域性に欠ける内容であった。千代田区内のお菓子を提供したが、高齢者と子どもが一緒になって飲食する場面が少なく、地域の文化を伝えることが出来なかった。本来期待した、子どもと高齢者との交流は難しかったが、ボランティアとして入った学生と高齢者・学生と子供たちの交流は成功している。高齢者から学生や若い職員に箸の使い方を伝えたり、豆の知識を話したりする場面は見られた。また、お手玉では、高齢者がお手玉を披露し、若かりし頃の遊びの話につながっている場面もみられた。

今後の課題

今回はスタッフが千代田の歴史（食べ物のみでなく文化なども含めての歴史）について興味をもつ機会になったと思われる。日頃から地域を散策したり、住民から話を聴くなど、地域と関わりをもち、千代田区にあった媒体を検討していく必要があると思われる。

3. カフェが継続的に運営できるような仕組みづくりを検討した

- ・今回の運営は参加費がすべて無料であったが、今後は作品制作や飲食に関して有料化して財源を確保したい。
- ・食育の内容は、子どもと高齢者が共に楽しめる難易度にする必要がある。
- ・今回は4回とも同一曜日の開催としたが、他の曜日や時間帯にも開催し、利用者の参加しやすい時間帯を検討したい。
- ・今回は、学生ボランティアがカフェの運営補助をしたが、今後は地域や企業などにボランティアをつのり、地域でつくる食育カフェになるよう検討したい。
- ・運営マニュアル*を作成し、多くのボランティアが参加できるようにしていきたい。

*カフェの主旨、役割分担、タイムスケジュール、衛生管理など

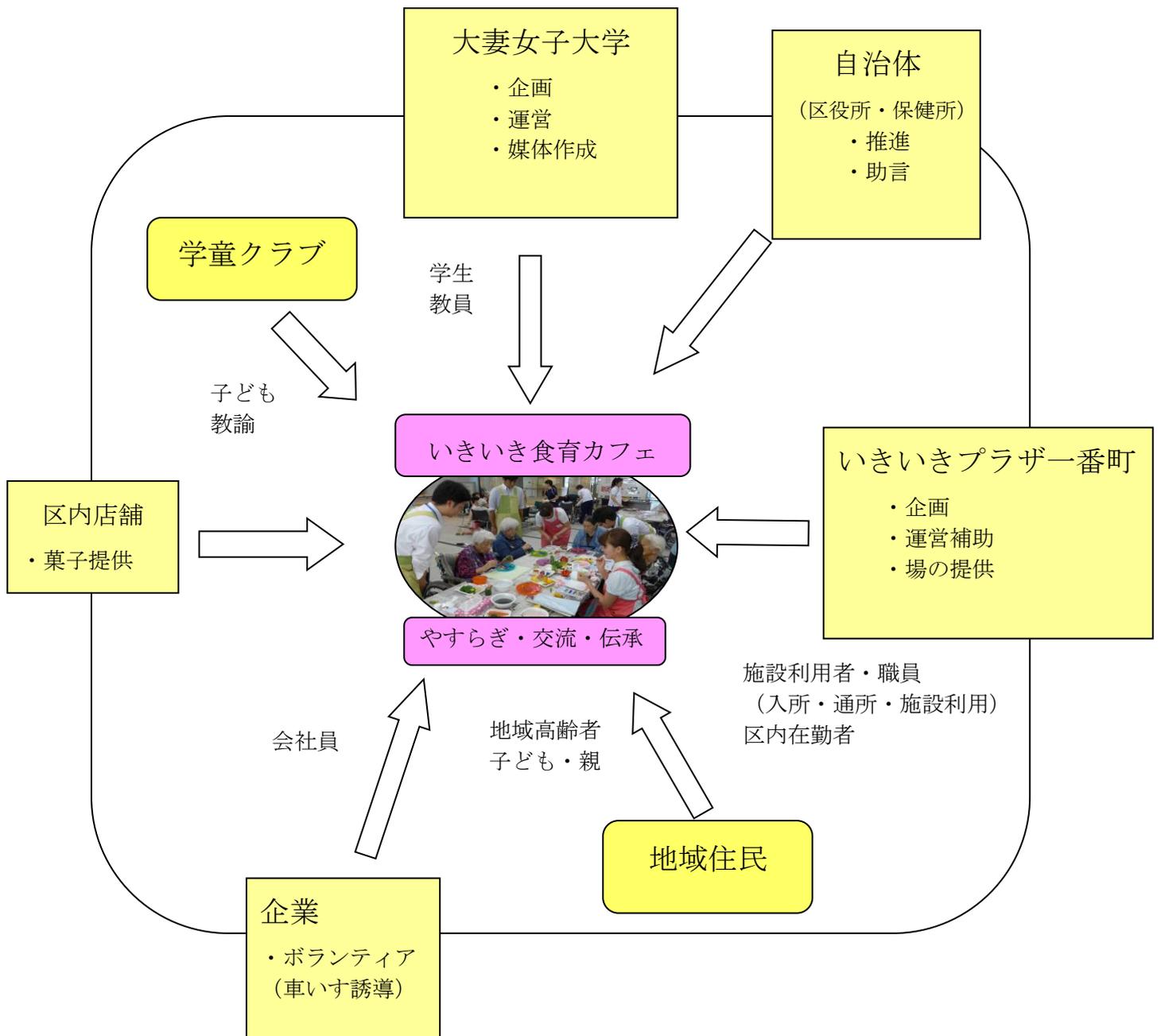


図 「いきいき食育カフェ」と地域の関わり

〈施設 管理栄養士コメント〉

最年少0歳、最年長108歳。生まれたての乳児から高齢者まで幅広い世代の参加となりました。日頃外出の機会に制限のある入所利用者にとって、地域の方々との交流は、やすらぎの場となったようです。また、地域にお住まいの高齢者にとっても、家族や友人とは異なった世代の方たちと交流できる場となったと思われます。

資料1 広報活動に使用したポスター及びチラシ
 (ポスターA3サイズをラミネート、チラシはA4サイズカラー上質紙に印刷)

第1回、第2回食育カフェ

平成26年度千代田学
 「千代田区の高齢者と子どもをつなぐ食育交流の試み」採択事業

しょくいく
いきいき食育カフェ
オープン

どなたでも参加できます。
 地域の子どもたち、高齢者の方大歓迎

第1回 7月17日(木) 13時～16時 お好きな時間におこなってください
 第2回 8月7日(木) 11時～17時

いきいきプラザ一番町
 1階で開催(千代田区一番町12番地)

千代田区のおいしいお菓子のコーナー
 参加費 無料
 食育かるた作り
 野菜スタンプで絵を描こう(8月のみ)
 たのしい食育遊び いろいろ

主催:大妻女子大学短期大学部、社会福祉法人 東京栄和会
 協力:大妻女子大学短期大学部 食育ボランティア
 問い合わせ先:大妻女子大学 調理科学研究室 富永 03-5275-6058

第3回食育カフェ

平成26年度「千代田学」
 「千代田区の高齢者と子どもをつなぐ食育交流の試み」採択事業

いきいき食育カフェ
オープン

どなたでも参加できます。
 地域の子どもたち、高齢者の方大歓迎

第3回 11月6日(木)13時～17時
 お好きな時間にどうぞ

食育遊び、食育カルタ作り、食育クイズなど
参加費無料

いきいきプラザ一番町 1階で開催(千代田区一番町12番地)

主催:大妻女子大学短期大学部、社会福祉法人 東京栄和会
 協力:大妻女子大学短期大学部 食育ボランティア
 問い合わせ先:大妻女子大学 調理科学研究室 富永 03-5275-6058

第4回 食育カフェ

平成26年度「千代田学」
 「千代田区の高齢者と子どもをつなぐ食育交流の試み」採択事業

いきいき食育カフェ
オープン

どなたでも参加できます。
 地域の子どもたち、高齢者の方大歓迎

第4回 1月29日(木) 13時～16時
 お好きな時間にどうぞ

いきいきプラザ一番町 1階で開催(千代田区一番町12番地)

食育遊び、食育カルタ、クイズラリーなど
参加費無料

主催:大妻女子大学短期大学部、社会福祉法人 東京栄和会
 協力:大妻女子大学短期大学部 食育ボランティア
 問い合わせ先:大妻女子大学 調理科学研究室 富永 03-5275-6058

『さかぐち』さんのお煎餅

❖『さかぐち』さんについて❖

麹町郵便局の向かいにある、あられ・かきもち専門のお店です。50～60種類の豊富な商品がそろえられています。



★『さかぐち』さんの六菓撰★

小さいサイズで食べやすく、季節によって異なる6種類の味が楽しめるお煎餅です。

醤油、海苔巻き、ごま、砂糖ザラメ、砂糖生姜風味、揚げおかきなど。

個包装されているのでお土産などにも最適です。

『一元屋』さんのきんつば

❖『一元屋』さんについて❖

半蔵門駅3番出口すぐの歴史のある和菓子屋さん。きんつばがとて有名なお店です。



★『一元屋』さんのきんつば★

今も昔と変わらない作り方で、職人さんによって手作業で作られています。

北海道で作られた「大納言」という種類の質が良い小豆と、純粋な氷砂糖を使用して作られています。上品な甘さが口の中に広がる伝統の和菓子です。

『ゴンドラ』さんの焼き菓子

❖『ゴンドラ』さんについて❖

靖国神社の向かいにあり、今年で創業81年を迎える老舗の洋菓子屋さんです。

★『ゴンドラ』さんの焼き菓子★

材料や温度、湿度にこだわって作られる『ゴンドラ』さんの焼き菓子。



今回はフィナンシェとベニエの2種類です。

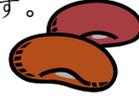
フィナンシェはバターとアーモンドがぜいたくに使われ、ベニエはいちじくやフランボワーズがアクセントになっている、どちらもしっとりとして食べやすい焼き菓子です。

『宝来屋』さんの水羊羹

❁『宝来屋』さんについて❁

靖国神社の向かいにある創業140年以上の歴史のある和菓子屋さんです。

季節ごとに変わる和菓子は見た目にも美しく、伝統のおいしさを味わうことができます。



★『宝来屋』さんの水羊羹★

みずみずしいなめらかな口当たりと上品な甘さで暑い夏にぴったりの和菓子です。

きれいな小豆色が涼しげで美しく、小豆のおいしさをしっかりと味わえる水羊羹です。

『シェ・カザマ』さんの野菜ケーキ

❁『シェ・カザマ』さんについて❁

半蔵門駅から徒歩5分程のところにあるパン屋さん。1週間かけてじっくり丁寧に作られた天然酵母を使用し、こだわりのパンが作られています。



★『シェ・カザマ』さんの野菜ケーキ★

ほうれん草パウダーを使用しているため、生地はきれいな緑色をしています。

小豆やグリンピースがアクセントになっていて、しっとりとして食べやすいケーキです。

『ゴンドラ』さんの季節のゼリー

❁『ゴンドラ』さんについて❁

靖国神社の向かいにあり、今年で創業81年を迎える老舗の洋菓子屋さんです。

生菓子から焼き菓子まで材料や製法にこだわって作られています。



★『ゴンドラ』さんの季節のゼリー★

今回はグレープフルーツゼリーです。

果汁がたっぷり使われ、大きな果肉も入っています。さっぱりとした酸味で、グレープフルーツのおいしさを楽しめます。

『宝来屋』さんの上生菓子

❁『宝来屋』さんについて❁

靖国神社の向かいにある創業140年以上の歴史のある和菓子屋さんです。

季節ごとに変わる和菓子は見た目にも美しく、伝統のおいしさを味わうことができます。



★『宝来屋』さんの上生菓子★

上品な甘さとなめらかな口当たりの上生菓子。今回は秋を感じられる紅葉をかたどったお菓子です。

『シェ・カザマ』さんのマロンパイ

❁『シェ・カザマ』さんについて❁

半蔵門駅から徒歩5分程のところにあるパン屋さん。1週間かけてじっくり丁寧に作られた天然酵母を使用し、こだわりのパンが作られています。



★『シェ・カザマ』さんのマロンパイ★

大きな栗が贅沢に一粒まるごと入ったマロンパイです。しっとりとしたパイ生地と栗の甘さがおいしく味わえます。

『泉屋』さんのマイクッキー

❁『泉屋』さんについて❁

半蔵門駅・麹町駅から徒歩3分程のところにある、昭和2年創業の歴史あるお店です。

日本で初めてクッキーを販売し、現在に至るまで伝統の味、形、製法を守り続けています。



★『泉屋』さんのマイクッキー★

手作業の部分を多く残したぬくもりが伝わる『泉屋』さんのクッキー。今回は6種類の人気の味が楽しめるマイクッキーです。

資料3 コミュニティ・カフェに関するアンケート調査 (B4サイズ)

「いきいき食育カフェ」に関するアンケート

H27.1.29

千代田区の高齢者とともに食育交流を目的とした「いきいき食育カフェ」の継続的な運営をめざすために、アンケートにご協力をお願いします。
いただいた回答は目的以外には一切使用しません。

1.「いきいきカフェ」で実際に参加している「いきいき食育カフェ」(以下「カフェ」)を知っていますか？

- ①知っている ②知らない

2.「知っている」を答えた方がお答え下さい。回答をみて感想はありましたか？(あてはまるものをすべて○)

- ①ホテターをみて ②チラシをもらった ③広報紙「ちよだ」をみた
④友達が教えてくれた ⑤偶然通りがかった ⑥その他()

3.「食育カフェ」に何回くらい参加したことがありますか？

- ①参加したことがない ②1回参加 ③2回参加 ④3回参加 ⑤4回参加

4.食育交流を目的とした「食育カフェ」が千代田区外にあったほうがよいと思いますか？

- ①あったほうがよい ②必要ない ③どちらともいえない

5.「食育カフェ」でどのような食育交流があるかよいと思えますか(あてはまるものをすべて○)

- () ①クッキング(具体的に 例:季節の漬物作りなど)
() ②食育遊び(具体的に 例:舌つみか、かるたなど)
() ③食育制作(具体的に 例:お好み焼き、野菜スタンプなど)
() ④食育講座(具体的に 例:「千代田の歴史」など)
() ⑤音楽鑑賞(具体的に 例:ピアノ生演奏など)
() ⑥喫茶(具体的に 例:抹茶など)
() その他(ご要望、ご意見など)

6.「食育カフェ」がどのような場所にあるかよいと思えますか？

- ①「いきいきカフェ」 ②大妻女子大学内 ③真スズメー ④その他()

7.「食育カフェ」の利用料金について、適切であると思うものを1つ選んで下さい

- ①利用料は大人200円、子ども100円、飲み物、食べ物は無料
②利用料は大人も子供も一律100円、飲み物に付無料、食べ物は実費(100円～300円)
③利用料は大人1人100円、子ども無料、飲み物と食べ物は実費(50円～300円)
④利用料は大人300円、子ども150円で5枚のチケット付き、チケット1枚で飲み物1杯、2枚でおやつ1～2個、1～3枚で食育制作など。
⑤その他()

8.今後「食育カフェ」に参加したいですか？

- ①参加したい ②わからない ③参加しない

9.「食育カフェ」に参加する場合、参加しやすいのはどの時間帯ですか？(1つ選んで下さい)

- ①10時～12時 ②12時～14時 ③14時～16時 ④16時～18時 ⑤その他()

10.「食育カフェ」を「いきいきカフェ」で行う場合、主にごどの交通手段を使いますか？

- ①徒歩 ②バス ③タクシー ④自転車 ⑤その他()

11.「食育カフェ」に参加する機会、どなたと一緒に参加したいですか？

- ①親子 ②友達同士 ③ひとり ④兄弟 ⑤その他()

12.「食育カフェ」は、地域に精神的な安らぎの場となる可能性がありますか？

- ①とてもそう思う ②そう思う ③思わない ④どちらともいえない

13.「食育カフェ」は高齢者から子どもへ地域の文化が伝わる場となる可能性がありますか？

- ①とてもそう思う ②そう思う ③思わない ④どちらともいえない

14.「食育カフェ」で地域のお産子を招待することは地域の活性化につながると思いますか？

- ①とてもそう思う ②そう思う ③思わない ④どちらともいえない

15.「食育カフェ」は今後積極的に運営したほうがよいと思えますか？

- ①とてもそう思う ②そう思う ③思わない ④どちらともいえない

16.「食育カフェ」で子どもたちに伝えたいこと、教えたいことがありましたら書いて下さい。

17.高齢者とともに食育交流の場として、他にどんなことが考えられますか？

アンケート記入者のプロフィールをお知らせいただけますか。

性別	男・女	年代	代	区内在住	区外在住
----	-----	----	---	------	------

アンケートにご協力いただきありがとうございました。

お手数ですが、返信封筒に入れてポストに郵便箱下さい。

おわりに

本年度初めての試みで実施した食育交流を目的としたコミュニティ・カフェの報告書を出すことができましたこと、関係者の皆様のご支援の賜物と心より感謝申し上げます。

今年度は、高齢者と子どもと一緒に食育交流をする初めてのプログラムのため、手探り状態で実施し、関係者の皆様には毎回開始間際まで詳細が決まらず、ご迷惑をおかけしました。

コミュニティ・カフェの視察の際は、多くの方にご尽力をいただき、さまざまな情報を得ることができました。会場となったいきいきプラザ一番町を運営する社会福祉法人東京英和会のスタッフの皆様には、会場の設営から警備まで快くお手伝いいただきました。また今回のカフェの特徴のひとつである千代田区内のお菓子を提供するにあたり、区内の小売店の方には商品の準備から配達、カフェの宣伝に至るまで多くのご協力をいただきました。飲食物を扱うにあたり、千代田保健所の食品衛生部のご担当の方には多くのご助言をいただき、行事開催届を提出させていただきました。このカフェが事故なく無事に終了出来たのも関係した全ての皆様のおかげです。

カフェの開催中は、運営に必死で、なかなか参加者の方とコミュニケーションをとることが出来ませんでした。参加者がお帰りの際に、「楽しかったよ」と笑顔で言ってくれたことが、大きな喜びで、次への励みとなりました。

報告書の提出期限に追われるなか、平成 27 年度の千代田学も本研究が採択されたとの知らせは大変喜ばしい報告でした。次年度は開催日程を増やし、月 1 回を目標にしていきたいと思います。またボランティアスタッフを広く区民に募集をし、作品制作だけでなく、音楽なども取り入れた食育を進めていきたいと思っています。日本の食文化の継承、そして千代田区の地域文化を目的に和菓子作りなども計画しています。スタッフが管理栄養士である強みを生かし、栄養相談コーナーの常設なども考えています。次年度の食育交流は地域でつくる食育カフェを目指します。

最後になりましたが、今回のコミュニティ・カフェに参加していただきました皆様、アンケートのご協力いただきました皆様にお礼申し上げます。

2015 年 3 月末日

大妻女子大学短期大学部
富永 暁子

執筆協力者

富永 暁子（大妻女子大学短期大学部 管理栄養士）

小林 雪子（いきいきプラザ一番町 管理栄養士）

佐々森 典恵（都内勤務 管理栄養士）

平成26年度 千代田学
「千代田区の高齢者と子どもをつなぐ食育交流の試み
～コミュニティ・カフェの継続的な運営の検討～」
成果報告書

平成27年3月
大妻女子大学短期大学部食物栄養専攻
富永暁子
〒102-8357 東京都千代田区三番町12番地
TEL 03-5275-6058
