

平成27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2  
～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。「全国コミュニティカフェネットワーク・ガイドブック 2010」によると全国に1000施設以上設置されています。子育てを目的としたコミュニティ・カフェが圧倒的に多く、半分近くを占めています。それに続くのが、高齢者福祉などの地域福祉を目的としたものです。

大妻女子大学短期大学部食物栄養専攻では、平成26年度より千代田学の助成を受けて千代田区の高齢者と子どもをつなぐ食育交流のためのプログラムの開発に取り組みました。平成26年度は4回の実施をしましたが、課題も多く残り、継続的に運営していくための方法について検討しなければならぬと感じました。そこで平成27年度は月1回の開催を目標に5月～1月まで開催曜日や時間、場所を変えたり、地域ボランティアを募りながら、全9回実施致しました。夏休みを中心に多くのボランティアの方のご協力をいただき、昨年以上に内容もバラエティに富んだものとなりました。

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、さらに千代田区の地域性を活かした、継続的に運営が出来る食育交流の場にしていきたいと思えます。

2016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

## II. 活動報告

1. 「いきいき食育カフェ」の実践
2. 近隣のコミュニティ・カフェスタッフとの情報交換
3. 近隣区民対象の食育カフェに関するアンケートの実施

## III. まとめ及び今後の課題

## IV. 資料

- 1) 資料1 広報活動に使用したポスター及びチラシ
- 2) 資料2 「いきいき食育カフェ」に関するアンケート用紙
- 3) 資料3 日本栄養改善学会発表 ポスター

おわりに

## I. 事業の概要

## I. 事業の概要

### 1) 事業内容

昨年に引き続き「いきいき食育カフェ」をいきいきプラザ一番町内で以下の内容で開催する。

- ① 食育交流の一環で参加者へ茶菓子の提供（一部有料）
- ② 参加者の食育交流(ゲーム、クイズなど)
- ③ 参加者の共同作業による食育に関わる作品制作（一部有料）
- ④ 参加者への食育カフェに関するアンケート調査

### 2) 千代田区との関連性

- ① 小売店の活性化：提供する菓子類はできるだけ千代田区内のお店を利用する
- ② 施設の有効活用：千代田区一番町のいきいきプラザ一番町の1階フリースペース（庭園ロビー、区民ギャラリー）に加え、平成27年度は大妻女子大学の施設（調理実習室等）を利用する
- ③ ボランティアの活用：食育カフェの運営に地域内ボランティアを募集する

### 3) 目的及び最終的な到達目標

- ① 食育交流を目的とした食育カフェが、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 食育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。
- ④ 運営に地域内ボランティアを募集し、住民参加型カフェの可能性を検討する

### 4) 事業全体のスケジュール

1年目（平成25年度）	2年目（平成26年度）	3年目（平成27年度）
区内高齢者施設で食育講座 （8月）	近隣のコミュニティ・カフェを視察 （3ヶ所 4, 5, 2月）	近隣のコミュニティ・カフェスタッフとの情報交換
区内学童クラブで食育講座 （10月）	区内の高齢者と子どもの食育交流の実践 （4回 7, 8, 11, 1月）	食育カフェの試験営業開始 （月1回：5月～翌年1月）
コミュニティ・カフェに関する情報収集（8月～）	区民のコミュニティ・カフェに関するアンケート評価 （1月）	利用者及び近隣住民へ食育カフェに関するアンケート調査 （12月）

## 5) 成果の発表・活用方法

- ① 第62回日本栄養改善学会で実践成果の一部を発表 【巻末 資料3を参照】  
→平成27年9月24～26日福岡国際会議場：発表者 富永暁子、小林雪子
- ② 大妻女子大学家政系研究紀要第52号で論文を発表  
→平成28年3月発刊予定：執筆者 富永暁子、堀口美恵子、小林雪子
- ③ 大妻さくらフェスティバルでポスター展示  
→平成28年3月26日 大妻女子大学
- ④ 食育カフェの継続的な運営  
→平成28年度実施にむけて計画中

## 6) 運営体制

研究代表者 富永暁子（大妻女子大学短期大学部・准教授）

研究協力者 小林雪子（いきいきプラザ一番町・管理栄養士）

堀口美恵子（大妻女子大学短期大学部・教授）

運営協力者 大妻女子大学短期大学部家政科食物栄養専攻の学生1・2年生9名

2年 加藤 優、武藤 ちあき、森 有彩

1年 磯島 杏香、木村 明日香、斎藤 菜摘、高橋 理乃、

細川 沙英、村田 静香

都内に勤務する栄養士・管理栄養士3名

佐々森 典恵、梅澤 未来、加藤 里美

近隣住民・在勤ボランティアの方々 のべ19名

## 7) 今年度の主な活動報告

### 1. 「いきいき食育カフェ」の営業

いきいきプラザ一番町庭園ロビー（1回はギャラリー）及び大妻女子大学内調理室で、月1回全9回実施した。参加者はのべ400名を超え、9割以上が千代田区内在住であった。詳細は表1の通りである。参加費または材料費の一部を参加者に負担（100円～500円）してもらった。

6月以降毎回地域のボランティアの方が1名～数名参加して下さった。

イベントの告知は、昨年度と同様にいきいきプラザ及び区内掲示板にポスター掲示近隣の図書館や児童館にチラシの配布をした。

表1 いきいき食育カフェの実施日とその概要、参加者数

実施日	食育カフェのテーマ：主な内容	参加者
5/20 (水) 13～17時	新茶：食環境マップ作り、お茶クイズ、輪投げ 他	74名
6/17 (水) 13～17時	魚：食環境マップ、魚クイズ、ストラックアウト 他	66名
7/15 (水) 13～17時	魚：魚柄うちわ作り、魚料理釣り、豆つかみ 他	41名
8/12 (水) 11～16時	野菜：野菜スタンプグッズ作り、三味線演奏 他	30名
9/6 (日) 11～16時	野菜：野菜料理釣り、野菜目安重量当て 他	77名
10/18 (日) 13～16時	ハロウィン：キャンディレイ作り、クイズ 他	29名
11/7 (土) 13時半～15時半	和菓子作り：季節の練切り、抹茶	36名
12/6 (日) 13～16時	クリスマス：クッキーデコレーション、フルート演奏	37名
1/29 (金) 13～16時	和菓子作り：季節の練り切り、抹茶、もちつきゲーム	42名

## 2. 食育カフェに関するアンケートの実施

調査対象：近隣の保育園、幼稚園児の保護者及びいきいきプラザ利用者

調査項目：カフェ利用に関して18項目（利用時間、場所、内容など）

調査期間：平成27年12月上旬～下旬 調査法：郵送法 有効回答数：84(回収率42%)

結果概要：食育交流を目的とした「食育カフェ」が千代田区にあるとよいと回答する人が過半数を超え、その場所は、いきいきプラザ一番町と回答した人が最も多かった。「食育カフェ」は精神的な安らぎの場となる可能性があり、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高いと思う人が多いという回答が多く、今後も継続的に運営したほうがよいと考えられる。

## 3. 近隣のコミュニティ・カフェスタッフとの情報交換

1) 日時：平成28年1月29日(金) 11時半～

内容：「第9回いきいき食育カフェ」の視察及び情報交換

視察者：社団福祉法人 健友会 みなみかぜ 地域事業部長1名

2) 日時：平成28年2月13日(土) 10時～

内容：「すこやか食の会」の視察及び情報交換

視察者：東京栄和会 いきいきプラザ一番町 管理栄養士1名

3) 日時：平成28年2月17日(水) 10時～

内容：「認知症に強い脳を作る料理のすすめ」の視察及び情報交換

視察者：東京栄和会 いきいきプラザ一番町 管理栄養士1名

大妻女子大学短期大学部 准教授1名

**参考:いきいきプラザ一番町について**

**立地:** 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「麹町」・「半蔵門」より徒歩5分、地域福祉交通「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栄和会が行う。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、一般の人が利用できる温水プール、区民ホール、レストランなどもある。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。

**会場配置:** 庭園ロビーに長机とイスを以下のように設置し、毎回ほぼ同じ配置。

受付コーナー、4つの食育コーナー、お菓子・お茶コーナーの6つを設置した。

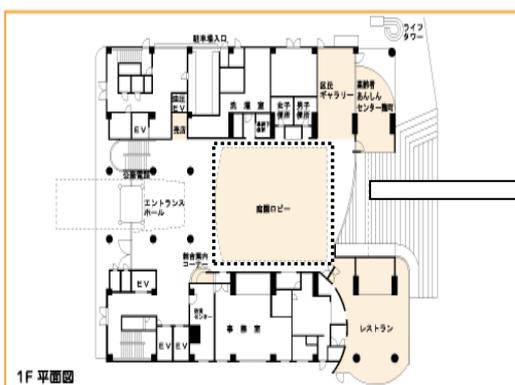


図 いきいきプラザ一番町1階平面図

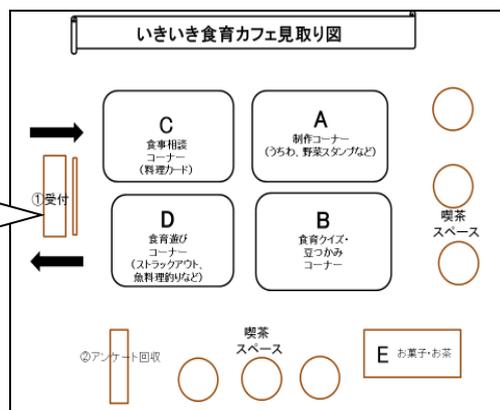


図 いきいき食育カフェ見取り図



写真 いきいき食育カフェ全体



## Ⅱ. 活動報告

### 1. 「いきいき食育カフェ」の実践



## 第1回 いきいき食育カフェ 「テーマ：新茶を楽しむ」

日時：2015年5月20日（水）13時～17時 天気：晴れ

参加者：74名（内訳 男13名/女 61名）

12歳以下が 18.9%、60歳以上が 36.5%であり、ほとんどが区内居住者。

スタッフ：7名（栄養士スタッフ4名、学生スタッフ3名）

主な内容：食マップ作り、お茶クイズ、輪投げ、食事相談 他

### 【食育カフェの流れ】

受付後、以下のA～E好きなところから回り、帰りにアンケートに協力してもらう。

#### A：食マップ作りコーナー

地図を見ながら、いきいきプラザ一番町付近にある飲食店等の情報交換をし、地図上にポストイットに記入した情報を貼りつける。

#### B：食育クイズコーナー

今回はお茶をテーマにしたクイズを10問出題。

3種類のお茶（新茶、ほうじ茶、玄米茶）の葉の香りあてクイズも実施。

#### C：食事相談コーナー

管理栄養士が食事相談にのる。テーブルの上に実物大料理カードとトレーを準備し、適宜使用できるようにする。

#### D：食育輪投げコーナー

輪投げで楽しく主食・主菜・副菜を知ってもらうのが目的。

①料理の写真が貼ってある9本のペットボトルを倒れないように強力テープ使用して並べる。料理の写真は主食、主菜、副菜それぞれ3本ずつ。

②投輪する位置は高齢者用、子ども用、成人用の3ヶ所。

③参加者は5本投輪し、ペットボトルに輪が入った本数で点数をつける。

#### E：お菓子・お茶コーナー

ペットボトルの麦茶と緑茶とプラスチックコップ、袋小菓子を用意し、ペットボトルからコップに注いでもらう。セルフサービスであるが、担当者をつけ、不足分を補充。上生菓子のみ有料（1個100円）で販売し、それ以外はすべて無料。

## 【当日の様子】



### 食マップコーナー

美味しい飲食店の情報交換で話題が盛り上げられました。大きく拡大された地図のどこに位置するか真剣に探しています。



### 食育クイズコーナー

季節に合わせて出題しました。  
5月には新茶の時期のため、お茶に関するクイズを10問出題。みなさん楽しく答えてくれました。



### 食育輪投げコーナー

輪投げの輪がなかなかペットボトルの的に入らず、苦戦しました。次回は輪または的の大きさや形状、素材など変更したほうがよいとの意見もありました。

## 第2回 いきいき食育カフェ 「テーマ：魚に親しむ」

日時：2015年6月17日（水）13時～16時 天気：雨

参加者：66名 内訳（男15名/女51名）

12歳以下が18.1%、60歳以上が16.7%であり、ほとんどが区内居住者。

スタッフ4名（栄養士スタッフ3名、学生スタッフ1名）

ボランティア1名

主な内容：食マップ作り、魚クイズ、ストラックアウト、食事相談 他

### 【食育カフェの流れ】

受付後、以下のA～E好きなところから回り、帰りにアンケートに協力してもらおう。

#### A：食マップ作りコーナー

第1回と同様、地図を見ながら、いきいきプラザ一番町付近にある飲食店等の情報交換をし、地図上にポストイットに記入した情報を貼りつける。

#### B：食育クイズコーナー

今回は魚をテーマにしたクイズを10問出題。

#### C：食事相談コーナー

管理栄養士が食事相談にのる。準備は第1回と同様に実物大料理カードを利用。

#### D：食育ストラックアウト・魚料理釣りコーナー

ストラックアウトで投げたボールが主食・主菜・副菜のボックスのどこに入るかを競いながら、主食・主菜・副菜の意味を知ってもらう。

実物大の魚料理カードを使い、制限時間内に魚料理をどれくらい釣れるか競う。

#### E：お菓子・お茶コーナー

第1回と同様に20のペットボトル茶飲料と個別包装のお茶菓子を準備した。

上生菓子のみ有料（1個200円）で販売し、それ以外はすべて無料。



（上生菓子は宝来屋のものを使用し、お店の紹介も行う）

## 【当日の様子】



### 食マップコーナー

第1回同様、特製マップを見ながら、参加者たちは近隣の美味しいお店の情報で話題が盛り上がりました。



### 食育ストラックアウトコーナー

子供たちに人気で何度もチャレンジしていました。主食・主菜・副菜の意味をきちんと伝えることが出来なかったことが反省点です。



### 魚料理釣りコーナー

1分間で多くの料理を釣れば、点数が高くなります。点数は一律ではなく、釣りやすさの度合いで5点~30点まであったので、楽しかったようです。食育につながるよう、もう一工夫あればよかったですと思います。

### 第3回 いきいき食育カフェ 「テーマ：魚に親しむ2」

日時：2015年7月15日（水）13時～17時 天気：晴れ

参加者：41名（内訳 男 8名/女 33名）

12歳以下が 34.1%、60歳以上が 29.3%であり、ほとんどが区内居住者であった。

スタッフ 5名（栄養士スタッフ 5名、学生スタッフ 0名）

ボランティア 1名

主な内容：魚柄うちわ作り、魚クイズ、魚料理釣り、豆つかみ、食事相談

#### 【食育カフェの流れ】

受付後、以下のA～E好きなところから回り、最後にアンケートに答える。

#### A：魚柄うちわ作りコーナー

白うちわに魚柄のシールを貼りつけ、魚の名前などを知り、興味をもってもらう。

うちわ作りは材料費として100円徴収。

昨年度は野菜うちわ作りだったため、今回は柄を変更。

#### B：豆つかみ・食育クイズコーナー

豆つかみは前年度も好評だったため、実施1分間で何粒つかめるか競う。

食育クイズは、第2回同様は魚をテーマにしたクイズを10問出題。

#### C：食事相談コーナー

管理栄養士が食事についてなんでも相談にのる。

実物大料理カードを使って「塩分が多い料理の比較」や「野菜の量の比較」などをクイズ形式に実施。

#### D：魚料理釣りコーナー

実物大の魚料理カードを使い、制限時間内に魚料理をどれくらい釣れるか競う。

#### E：お菓子・お茶コーナー

第1回と同様に20のペットボトル茶飲料と個別包装のお茶菓子を準備。

有料のお菓子は準備せず、すべて無料。

## 【当日の様子】



### 魚柄うちわ作りコーナー

手軽にオリジナルのうちわが出来るため、子どもから高齢者まで楽しむことが出来た。

有料であったため、昨年度よりもうちわ作りに参加する人が少なかった。



### 魚料理釣りコーナー

床にブルーシートを貼り、水辺を演出しました。自分の好きな魚料理を釣り上げるとみんな笑顔でした。



### 食事相談コーナー

実物大料理カードは裏面にエネルギー量や塩分量、作り方の情報があるため、食事相談をするときにはとても便利でした。

### 栄養相談者からの声（一部抜粋）

- ・自分の食生活の相談をしました。アドバイスを受けて食生活に注意した結果、健康診断の数値がよくなっていました。（特養利用者家族より）
- ・日頃の記録している食事記録の内容もアドバイスがもらえてありがたかった。

## 第4回 いきいき食育カフェ 「テーマ：野菜に親しむ」

日時：2015年8月12日（水）11時～16時 天気：晴れ

参加者：30名

スタッフ 9名（栄養士スタッフ 4名、学生スタッフ 5名）

ボランティア 6名 演奏家 1名

主な内容：三味線演奏、野菜スタンプグッズ作り、野菜料理釣り、食事相談

### 【食育カフェの流れ】

受付後、以下のA～E好きなどころから回り、最後にアンケートに答える。

#### A：野菜スタンプグッズ作りコーナー

ポストカードに野菜の断面に色付けしたスタンプを押す。

エコバックにスタンプする人は有料（1つ100円）。

洋服が汚れないよう使い捨てエプロンを準備。

#### B：食育クイズ・豆つかみコーナー

第3回と同様、野菜をテーマにしたクイズを10問出題。

豆つかみは1分間で何粒の豆をつかむことができるか競う。

#### C：食事相談コーナー

管理栄養士が食事についてなんでも相談にのる。

実物大料理カードを使って「塩分が多い料理の比較」や「野菜の量の比較」などをクイズ形式に実施。

#### D：野菜料理釣りコーナー

実物大野菜料理カードを使い、1分の制限時間内に野菜料理をどれくらい釣れるか競う。

#### E：お菓子・お茶コーナー

第1回と同様に2ℓのペットボトル茶飲料と個別包装のお茶菓子を準備。

有料のお菓子は準備せず、すべて無料。

### 特別企画

三味線奏者 松永鉄六氏を招き、30分程のミニコンサートを2回実施。

参加者に馴染みのある曲を選曲し、演奏。

## 【当日の様子】



### 特別企画

スタッフの一人も演奏に参加し、わきあいあいとアットホームなミニコンサートになりました。



### 豆つかみコーナー

1分間でどれ位つかめるか数を競うので、皆真剣でした。何度もチャレンジする人がいました。いろいろな種類の豆を準備したため、豆に関する会話を自然にできました。最高記録をホワイトボードに記入しました。



### 野菜スタンプコーナー

手や洋服が汚れやすいので、気をつけながら作業をしてもらいました。絵の具が乾きにくいため、乾くまでの間、クイズや豆つかみに参加してもらうようにしました。

## 第5回 いきいき食育カフェ 「テーマ：野菜に親しむ」

日時：2015年9月6日（日）13時～16時 天気：曇りのち雨

参加者：77名（内訳 男 31名/女 43名）

12歳以下が 29.9%、60歳以上が 39.0%であり、ほとんどが区内居住者であった。

スタッフ：8名（栄養士スタッフ 5名、学生スタッフ 3名）

ボランティア：2名

主な内容：野菜目安重量、野菜料理釣り、野菜スタンプ、食育クイズ、食事相談

### 【食育カフェの流れ】

受付後、以下のA～E好きなところから回り、最後にアンケートに答える。

#### A：野菜スタンプグッズ作りコーナー

ポストカードに野菜の断面に色付けしたスタンプを押す。

エコバックにスタンプする人は有料（1つ100円）。

洋服が汚れないよう使い捨てエプロンも準備。

#### B：食育クイズコーナー

第3回と同様野菜をテーマにしたクイズを10問出題。

#### C：食事相談コーナー

管理栄養士が食事についてなんでも相談にのる。

実物大料理カードを使って「塩分が多い料理の比較」や「野菜の量の比較」などをクイズ形式に実施。

#### D：野菜料理釣りコーナー

実物大の野菜料理カードを使い、1分以内に野菜料理をどれ位釣れるか競う。

#### E：お菓子・お茶コーナー

第1回と同様に20のペットボトル茶飲料と個別包装のお茶菓子を準備。

有料のお菓子は準備せず、すべて無料。

#### 特別展示：お月見のテーブルコーディネート、食べ物の重さ当て

年中行事の紹介（由来など）とお飾りの展示。

5種類の食べ物（なす、おにぎり、さつまいも、なし）の重さ当て。

## 【当日の様子】



### 特別展示

展示をみながらお月見を話題にする人がみられた。

食べ物の重さは普段意識していない人が多いようで、ぴったりと重さを当てる人は少なかった。



### 野菜スタンプコーナー

初めての日曜日開催で、プール帰りのお父さんと子どもの親子など平日開催とは異なる参加者がみうけられた。



### 野菜料理釣りコーナー

単純な遊びのため、だれにでも参加しやすく、毎回好評であった。

ただし食育につなげることは難しかった。

## 第6回 いきいき食育カフェ 「テーマ：ハロウィンを楽しもう」

日時：2015年10月18日（日）13時～16時 天気：晴れ

\*おもちゃ病院がロビーで行われていたため、奥のギャラリースペースで開催  
参加者：29名（内訳 男13名/女 16名）

12歳以下が 37.9%、60歳以上が27.6%であり、ほとんどが区内居住者であった。

スタッフ：9名（栄養士スタッフ 4名、学生スタッフ 5名）

ボランティア：1名

主な内容：キャンディレイ作り、折り紙、ハロウィンクイズ、スタンプラリー

### 【食育カフェの流れ】

受付で参加費100円を払った後、以下のA～E好きなところから回り、最後にアンケートに答える。

#### A：キャンディレイ作りコーナー

お菓子10個選び、1個ずつビニールに包み、ビニールタイで縛り、レイを作る。



写真 完成したキャンディレイ

#### B：折り紙コーナー

ハロウィンの折り紙2種を作り、壁に貼る

#### C：スタンプラリーコーナー

会場内の5種類のスタンプを押してもらおう。集まるとお菓子が当たる抽選が出来る。

#### D：食育クイズコーナー

ハロウィン関連や秋の食べ物についてのクイズ

#### E：展示コーナー

9月の日本栄養改善学会で発表したポスターと第1回、第2回いきいき食育カフェで行った食環境マップを掲示

## 【当日の様子】



### キャンディレイ作りコーナー

高齢者から子どもまで全員が楽しそうに作っていました。

大きなお菓子を入れると落ちやすいので、テープで止めたりして工夫しました。



### 折り紙コーナー

ハロウィンのかぼちゃのお化けとコウモリを作りました。出来上がった作品は壁に貼り付けていきました。



### スタンプラリーコーナー

会場が狭かったので、5つのスタンプをあっという間に集めることができました。

## 学生スタッフの声（一部抜粋）

- ・折り紙は小さい子や高齢者には難しかった。折り紙の見本があればよかったかも。
- ・スタンプラリーはただスタンプを押すのではなく、クイズに答えてスタンプを集める方がよいと思いました。

## 第7回 いきいき食育カフェ 「テーマ：和菓子作り」

日時：2015年11月7日（土）13時30分～15時30分 天気：曇りのち雨

場所：大妻女子大学 千代田キャンパス 本館5階調理室

参加者：36名

スタッフ：11名（栄養士スタッフ 5名、学生スタッフ 6名）

ボランティア：1名

主な内容：季節の練り切り作り、抹茶、喫茶

### 【和菓子作りの流れ】

受付の名簿で参加者をチェック。参加費500円を頂き、靴を入れるビニール袋を渡す。  
和菓子作り後、喫茶を楽しみ、アンケートに協力してもらう。

### 和菓子作りコーナー（4テーブル）

実習台で手洗いをしてもらい、テーブルに戻ったら消毒をしてもらう。

栗2種と柿の和菓子の見本を見せて作り方を説明する。

それぞれの材料を渡し、各自で作成。出来上がったものは容器に入れる。



写真 和菓子見本

### 喫茶コーナー(2テーブル)

煎茶または抹茶をサービスする。和三盆糖の干菓子のサービス。

### 展示コーナー

和菓子作りの本、季節の和菓子、砂糖の見本、小豆の見本など

## 【当日の様子】



### 和菓子作りコーナー

親子、家族、友達同士などいろいろなグループで参加していました。火や包丁を使わないので、安心して和菓子作りが出来たようです。乳児を連れていける和菓子教室がなかったので嬉しいとの声もありました。



### 和菓子作りコーナー

今回和菓子教室の主宰されている方からボランティアの申し出がありました。形の整え方など適切に指導して頂いたため、きれいな形を作ることができました。



### 喫茶コーナー

抹茶を点てることに興味を持つ人が多くいました。当初こちらで点てたものをサービス予定でしたが、希望する方にはご自分で点てていただきました。

### 参加者の声（一部抜粋）

- ・なかなかできない機会を体験できてありがたかったです。（40代女性）
- ・とても楽しかったです。和菓子作りをシリーズ化してほしいです（30代女性）
- ・オダンゴ作りたい（6才女性）

## 第8回 いきいき食育カフェ「テーマ：クリスマススペシャル」

日時：2015年12月6日（日）13時～16時 天気：晴れ

参加者：37名

スタッフ：10名（栄養士スタッフ 5名、学生スタッフ 5名）

ボランティア：1名

主な内容：フルーツ演奏、クッキーデコレーション、食育クイズ、  
食事バランスぺったんゲーム

### 【カフェの流れ】

受付でクッキーデコレーション参加者は教材費を支払う。

その後以下のA～E好きなところから回り、最後にアンケートに答える。

### A：クッキーデコレーションコーナー

市販のクッキー3個にアイシングを好きなようにしてもらおう。

教材費 300円（ラッピング代込み）

### B：食育クイズ・豆つかみコーナー

年末年始の行事をテーマにしたクイズを10問出題。

豆つかみは1分間で何粒の豆をつかむことができるか競う。

### C：食事相談コーナー

管理栄養士が食事についてなんでも相談にのる。

実物大料理カードを使って「塩分が多い料理の比較」や「野菜の量の比較」などをクイズ形式に実施。

### D：食事バランスぺったんコーナー

紙コップで杵を作り、料理カードを貼った紙コップを、もちつきの要領でぺったんぺったんと重ねていく。主食・主菜・副菜をバランスよくとれるようにする。

### E：お菓子・お茶コーナー

第1回と同様に20のペットボトル茶飲料と個別包装のお茶菓子を準備。

有料のお菓子は準備せず、すべて無料。

### 特別企画コーナー

フルーツ奏者 池田さく子氏とピアノ奏者 小田裕之氏を招き、30分程のミニコンサートを実施。クリスマスらしい曲を選曲し、演奏。

### 特別展示コーナー

クリスマスのテーブルコーディネートと世界のクリスマスのお菓子の展示。

## 【当日の様子】



### クッキーデコレーションコーナー

予約制でないため、カフェのオープン30分以上前から参加希望者が受付付近に集まっていました。

細かい作業のため、小さい子どもには難しかったようです。



### 特別企画コーナー

みんなが知っている曲が多かったので、体をゆらしたり、口ずさんだりしながら、楽しそうにしている参加者が多くみられました。



### 特別展示コーナー

家庭でも手軽に実践できるテーブルコーディネートの実例を示しました。

世界のクリスマス菓子に興味をもつ人もいました。

## 学生スタッフの声（一部抜粋）

- ・ 前回も来てくれた人が「次はいつですか？何やるんですか？」と聞きいてくれたり、「また次回来ます」と言ってくれたりして嬉しかった。
- ・ 食育クイズで子どもたちは一生懸命に考えて当たったら喜んでいました。

## 第9回 いきいき食育カフェ テーマ「和菓子作り2」

日時：2016年1月29日（金）13時～16時 天気：晴れ

（和菓子作りは13時半～15時 最終受付）

場所：いきいきプラザ1階ロビー及び2階研修室

参加者：42名

スタッフ：17名（栄養士スタッフ 5名、学生スタッフ 12名）

ボランティア：2名

主な内容：2階 季節の練り切り作り、喫茶、

1階 食育クイズ、食育ゲーム、豆つかみ、お手玉遊び 等

### 【カフェの流れ】

受付で和菓子作り参加者は材料費500円を支払う（事前予約者のみ）。

以下のA～Eを回り、和菓子作り参加者は2階へ移動する。最後にアンケートを回答

#### A：カードゲームコーナー

市販の食育かるたや食事バランスカードを実施する。

#### B：豆つかみ・お手玉コーナー

豆つかみは1分間で何粒の豆をつかむことができるか競う。お手玉遊びは特に指示なし。お手玉遊びの効果についてテレビで放映された内容を展示。

#### C：食事相談コーナー

管理栄養士が食事についてなんでも相談にのる。実物大料理カードを使って「塩分が多い料理の比較」や「野菜の量の比較」などをクイズ形式に実施。

#### D：食事バランスぺったんコーナー

紙コップで杵を作り、料理カードを貼った紙コップを、もちつきの要領でぺったんと重ねていく。主食・主菜・副菜の3種類をバランスよくとれるようにする。

#### 和菓子作りコーナー（2階研修室）

手の消毒後、梅と雪だるまの和菓子の見本を見せて作り方を説明する。

それぞれの材料を渡し、各自で作成。出来上がったものは容器に入れる。

#### 喫茶コーナー（2階研修室）

煎茶（無料）または抹茶（有料）。和三盆糖、きんつば、せんべいの提供。



写真 和菓子の見本

## 【当日の様子】



### 和菓子作りコーナー

梅の花びらを作るためにスプーンで切り込みを入れました。力の入れ加減でいろいろな表情ができました。今回も和菓子作りのボランティアの方にご指導を受けました。



### 食事バランスぺったんコーナー

ルールがはっきりしていない部分があり、子どもには少し難しいようでした。紙コップを積み木のように重ねて遊んで楽しんでいる子どもも見受けられました。



### 豆つかみコーナー

単に豆を箸でつかんでとなりに移動するだけでなく、クイズ形式のマップを作り、あてはまる場所に豆を移動するようにしました。

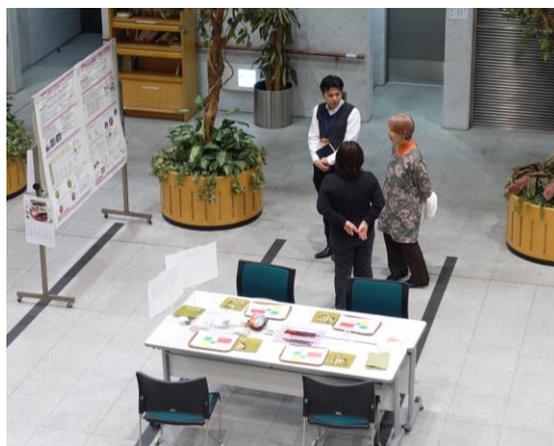
## 学生スタッフの声（一部抜粋）

- ・高齢者の方は箸使いが上手で豆つかみが早いことが分かりました。
- ・クイズに正解した人には、景品を用意すればもっとやってくれる人が増えると思う。
- ・喫茶コーナーに食育の卓上メモなど置くとよいと思った。



## Ⅱ. 活動報告

### 2. 近隣のコミュニティ・カフェスタッフとの情報交換





## 1) 「第9回いきいき食育カフェ」の視察及び情報交換

日時：平成28年1月29日(金) 11時半～

視察者：社団法人 健友会 みなみかぜ 地域事業部長1名

昨年度視察させていただいた施設から、第9回いきいき食育カフェの視察の申し出があり、そこで情報交換も行った。その後2回にわたり、こちらから再び同法人の特別養護老人ホームにて行われている、地域交流活動を視察させていただいた。

### <施設概要>

管 理 運 営：社会福祉法人 健友会

組 織 形 態：特別養護老人ホーム等施設事業部、デイサービス等在宅事業部、  
地域交流センター等地域交流事業部

場 所：埼玉県川越市内に同法人の施設が数か所点在

### 写真 施設の様子



施設玄関



地域交流センター内調理実習



活動スペース

## 2) 「すこやか食の会」の視察及び情報交換

日 時 : 平成28年2月13日(土) 10時～

管理運営 : 社会福祉法人 健友会 地域交流センター

スタッフ : スタッフ3名、ボランティア4名

参加者 : 近隣高齢者を中心とした住民。約10名。

活動方針 : すみなれた地域でこれからもみんなと暮らしていくために「共食の場を通して、地域住民の輪を広げ深める、食や健康について考える

活動内容 : 食事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。

本活動では主菜の「魚のつつみ焼き」を参加者自身が作り試食。

実習とともに施設職員より「食のミニ講話」として魚についての栄養に関するレクチャーと「お楽しみの時間」に雛人形の絵付けを実施。

視察日の状況 : 参加者は開始時間11:00頃に各々参加していました。料理のデモンストラーション後に、各々工夫し「魚のつつみ焼き」を作成。複数用意された野菜と調味料を使い、参加者同士で相談をしながら調理。魚の加熱中に行われた、レクチャー中はメモをとりながら真剣に聞く姿が印象的でした。施設で準備した副菜、汁、デザートを各々に盛りつけ、主食も個人に合わせた分量で茶碗に盛り付け配膳。「いただきます」の合図で食事が開始されました。食事中は、味の感想や日常の生活の話をされていました。レクチャーの中で「魚の皮と身の間には栄養がある」という話があったためか、いつもは食べないけれど体に良いからと、皮も残さず召し上がっている方もいらっしゃいました。その後、希望者は紙粘土製の雛人形に絵付けを行いました。

写真 当日の様子



当日メニュー



試食風景



食の講話風景

### 3) 「認知症に強い脳を作る料理のすすめ」の視察及び情報交換

日 時 : 平成28年2月17日(水) 10時～

スタッフ : スタッフ3名、ボランティア3名

参加者 : 近隣高齢者を中心とした住民。約16名

活動方針 : 地域包括支援センターの認知症予防事業の一環として食事と運動の面から認知症予防教室を実施。

活動内容 : シリーズを5回にわけ、食事と運動についてのレクチャーが行われたあと、利用者自身がグループに分かれ献立作成→食材の調達→調理→試食→ふりかえりを行う。レクチャーの内容は、自身にあった適量の食事量、食品衛生等。

視察日の状況 : 今回はシリーズの4日目で調理実習でした。2グループにわかれ、積極的に主食・主菜・副菜・汁のそろったメニューを調理。

試食後にそれぞれの感想を発表。「献立作成にあたり、講習日以外でも参加者同士で連絡を取り合い工夫を重ねた」「いつもは一人で作るが、みんなで力を合わせて自分以外の人のために食事をつくることができた」などという意見がきかれました。スタッフから「主食・主菜・副菜のバランスとともに、適量を考えて調理すると良いでしょう」などのアドバイスもありました。

写真 当日の様子



調理風景



出来上がった料理

#### 〈2つの事業を視察して〉

両事業とも、調理実習のみでなく、食事の適量、食材の栄養や食環境、衛生面についての知識を学ぶ時間、試食をして、自身で振り返りを行う時間が設定されており、参加者自身が「食の大切さ」を学ぶ有効な時間を過ごされていました。

また、ボランティアへも事前に、事業の目的、当日の役割などの説明があり、ボランティアもスムーズに活動に参加できていることも印象的でした。



## Ⅱ 活動報告

### 3. 近隣区民対象の食育カフェに関するアンケートの実施

## 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、千代田区立高齢者センター利用者、  
ポピンズナーサリースクール一番町保護者、ピノキオ幼稚舎番町園保護者

**調査方法：** アンケート用紙と返信用封筒・切手を配布

**調査期間：** 2016年12月

**回収方法：** 郵送

**アンケート回答数：** 84（回収率42%）

### アンケート回答者属性

性別：男性6人、女性77人、無回答1人

年齢： 20歳代3人、30歳代21人、40歳代25人、

50歳代3人、60歳代7人、70歳代8人、

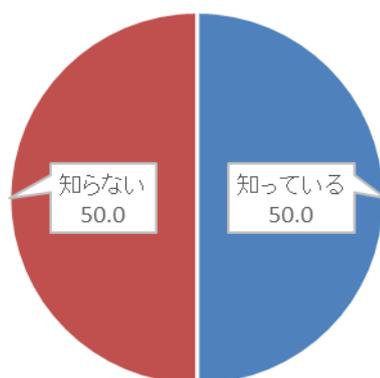
80歳代10人、90歳～代6人、無回答1人、以上合計84人）

居住地：区内81人、区外3人

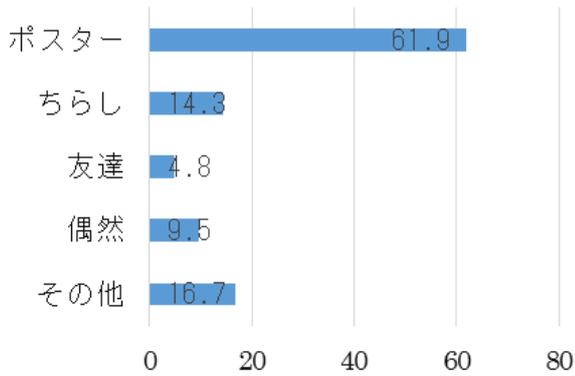
**調査項目** 18項目

### 集計結果

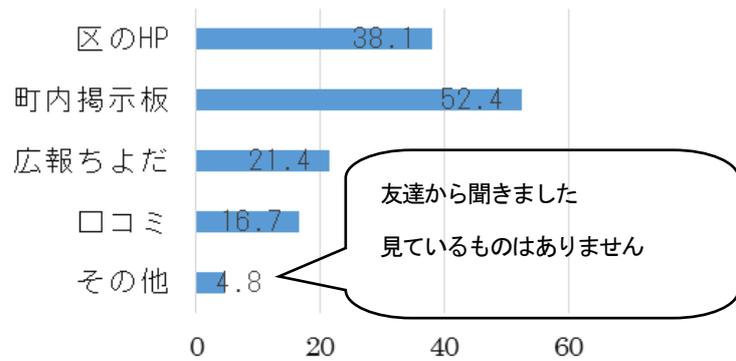
1. いきいきプラザ一番町で実施している「食育カフェ」  
（以下「食育カフェ」）を知っていますか？[単位：%]



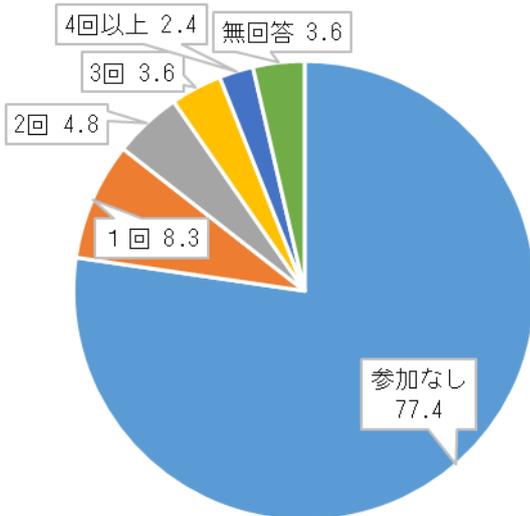
2. 「知っている」を選んだ方が  
お答えください。  
何をみて知りましたか？  
(あてはまるものすべてに○)  
【n=84 単位：%】



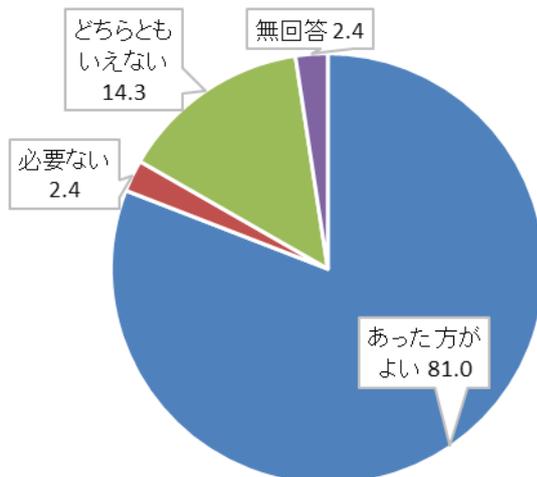
3. 「知らない」を選んだ方が  
お答えください。  
ふだん区内の催しなどの情報は  
何をみて知りますか？  
(あてはまるものすべてに○)  
【n=84 単位：%】



4. 「食育カフェ」に何回位  
参加したことがありますか？  
[単位：%]



5. 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せんか？  
[単位：%]



6. 「食育カフェ」でどんな食育交流があると良いとおもいますか？（自由回答）

**クッキング 58名/84名が回答**

〈具体例〉

季節のお菓子、料理、パン 3名  
季節の和菓子作り 2名  
子どものできる料理 4名  
旬の食材をつかったもの  
子どもが楽しめるもの  
野菜嫌いの子が野菜をすきになれるもの  
お団子、白玉など手でこねたりできるもの  
おにぎりやサンドイッチなどかんたんなもの

**食育遊び 34名/84名が回答**

〈具体例〉

かるた 3名、豆つかみ 2名  
子どもが楽しめるもの  
クイズ、幼児には〇×式クイズ。

**食育制作 31名/84名が回答**

〈具体例〉

おりがみ  
かるた  
シュガーアート  
たべものを素材にした制作

**音楽鑑賞 37名/84名が回答**

〈具体例〉

アンサンブル、オーケストラ  
いろいろな楽器の音色  
生でなくても音楽があるとよい

**食育講座 37名/84名が回答**

〈具体例〉

離乳食や幼児食の講習会  
子どもが食べやすいメニュー紹介  
栄養学、組み合わせ

**喫茶 27名/84名が回答**

〈具体例〉

持て成してくださる方々の負担にならない物  
自分たちで作ったもの  
100円くらいで温かいもの  
アレルギー対応のあるメニュー  
テーブル、イス、お茶があれば特別なものは  
いらない

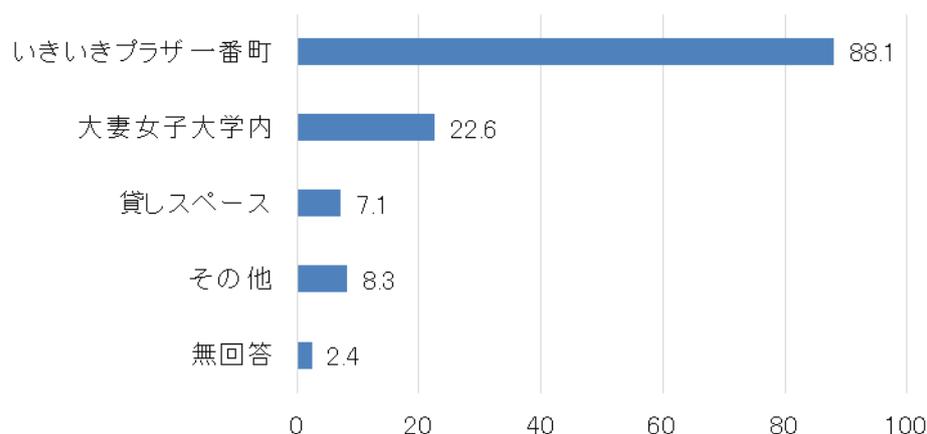
**その他自由記述回答**

未就学児の興味を持ちそうなもの  
幼稚園児でも楽しめるもの  
おやつを取り方や適切な量等、親向けの食育情報  
食にまつわる絵本  
食にまつわる体操、落語、劇  
五感を使って体験できるもの  
シンプルで食べ物や料理に興味をもつきっかけとなるもの  
高齢者向けの簡単な料理  
子供と高齢者の交流がとれるような紙芝居、手遊び、  
ジャンケンごっこなど  
昔ながらのゲーム、あやとり、しりとり、みんなが  
参加できるもの

**その他 ご意見・感想など**

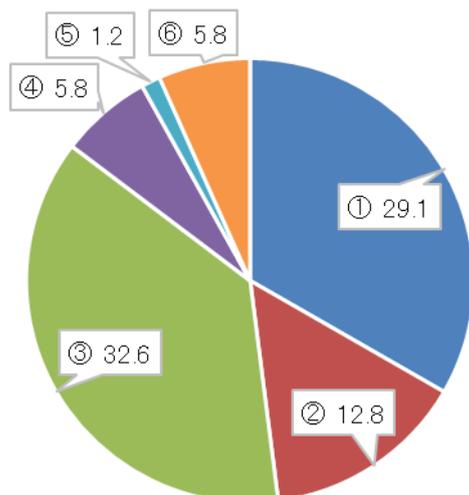
和菓子作りに初めて参加し、とてもうれしかったのし、帰宅して仏前に供え、自分の至福の時に感謝でした。  
ぜひ参加したいのですが、足腰が悪く歩きにくいのでいけません。  
デイサービスの日で参加出来ないのが残念。  
学生さんとの交流は良かったが、もう少し段取りや進行の打ち合わせをしたほうが良い。

7. 「食育カフェ」がどんな場所にあると良いと思いますか？[単位：％]



その他：出張所2、区役所2、児童館、図書館、区民館の和室、千代田区の催し、  
こちらも良いが、高齢者が行くには坂があり交通の手段がない

8. 「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一つ選んでください。

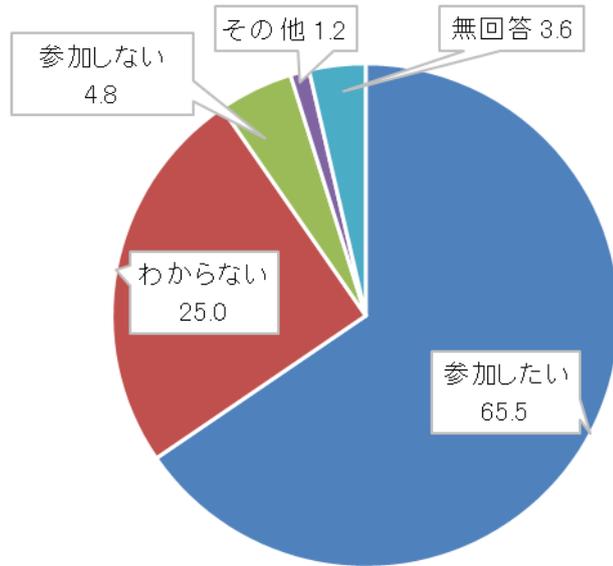


その他

- ・いくらでもいい
- ・実費でも可
- ・子供二人で行ってトータル300円位
- ・テーマや材料によっては1,000円～2,000円もあり

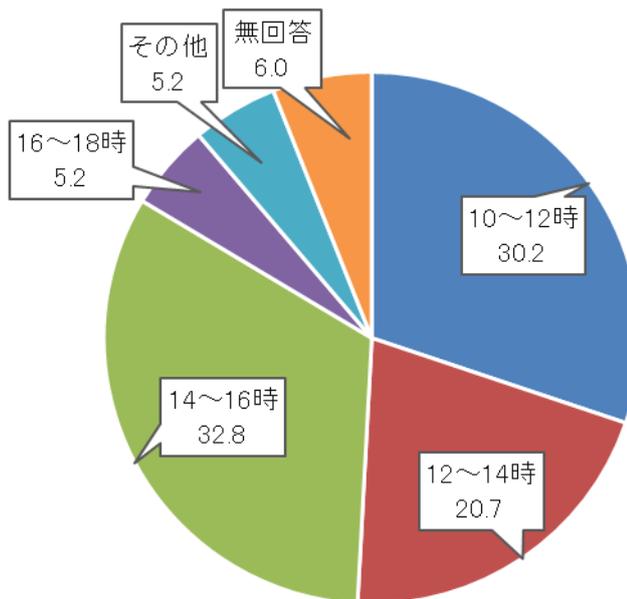
- ① 利用料は大人200円、子ども100円、乳児、幼児無料。飲み物、食べ物は無料。
- ② 利用料は大人も子どもも一律100円（乳児無料）。飲み物だけ無料。食べ物は無料。
- ③ 利用料は大人1人100円 子ども無料。飲み物と食べ物は実費（50円～300円）
- ④ 利用料は無料。飲み物、食べ物、教材費は実費（50円～300円）
- ⑤ その他

9. 今後「食育カフェ」に参加したいですか？[単位：%]



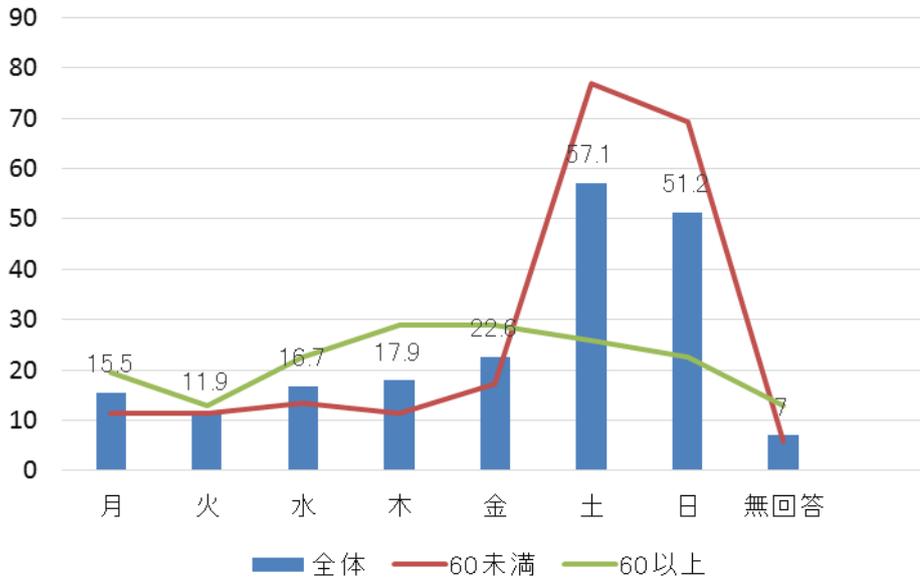
その他  
タイミングが合えば

10. 「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？[単位：%]



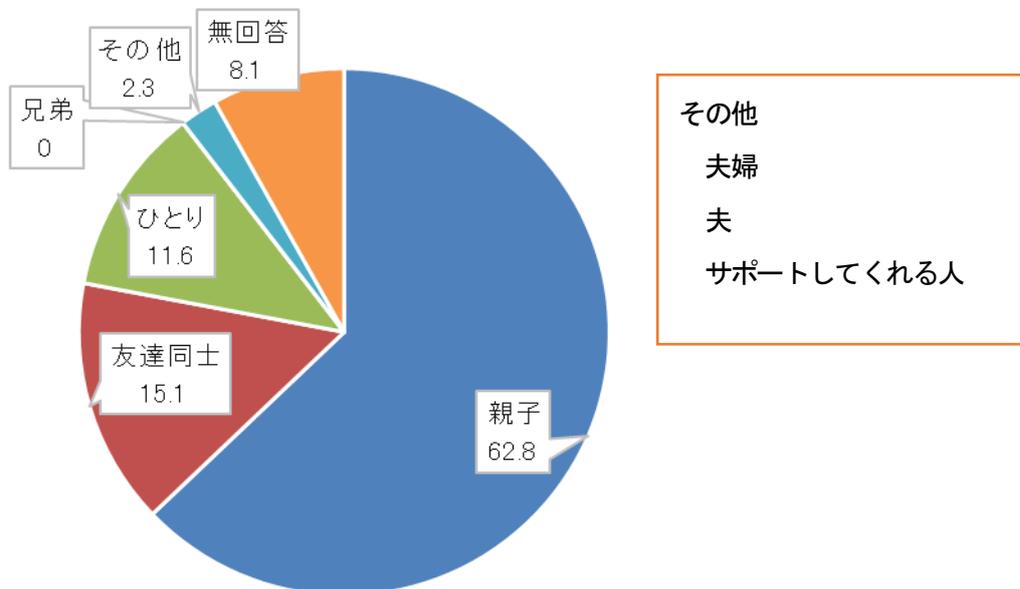
その他  
土日ならいつでも。  
平日なら18:00～  
など曜日によって  
希望時間が違う例も  
あり

11. 「食育カフェ」に参加する場合、どの曜日が参加しやすいですか？[単位：％]



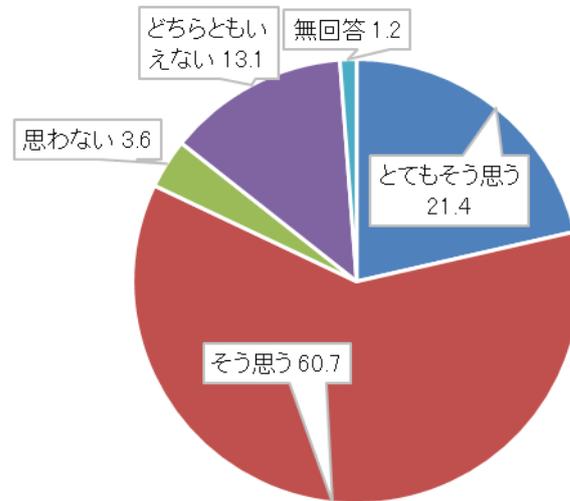
	月	火	水	木	金	土	日	無回答
全体	15.5	11.9	16.7	17.9	22.6	57.1	51.2	7.0
60歳未満	11.5	11.5	13.5	11.5	17.3	76.9	69.2	5.8
60歳以上	19.4	12.9	22.6	29.0	29.0	25.8	22.6	12.9

12. 「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？[単位：％]



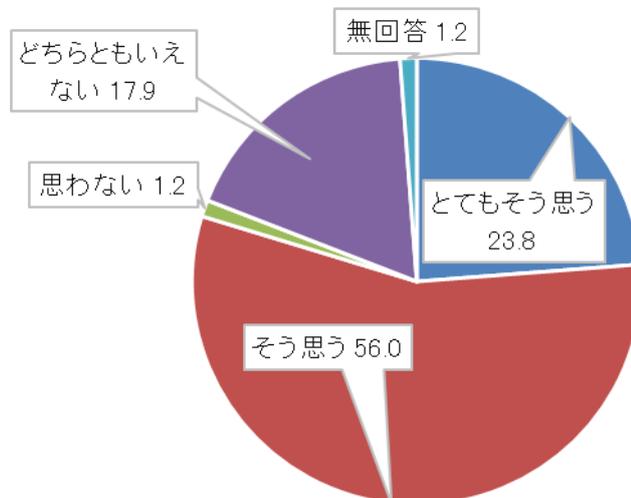
13. 「食育カフェ」は、地域に精神的なやすらぎの場になる可能性があると思いますか？

[単位：%]

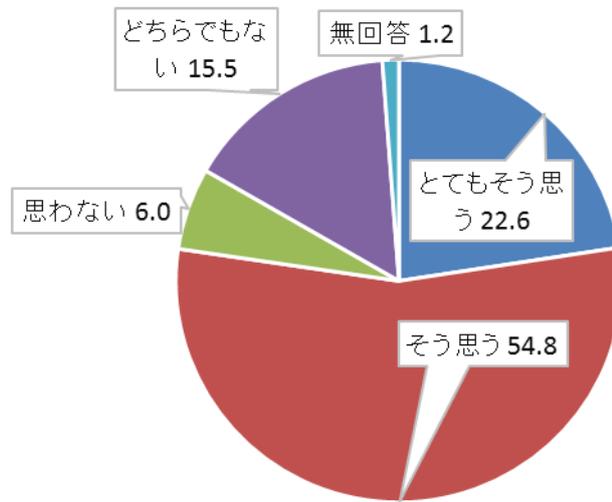


14. 「食育カフェ」は高齢者から子どもへ地域文化が伝わる場となる可能性があると思いますか？

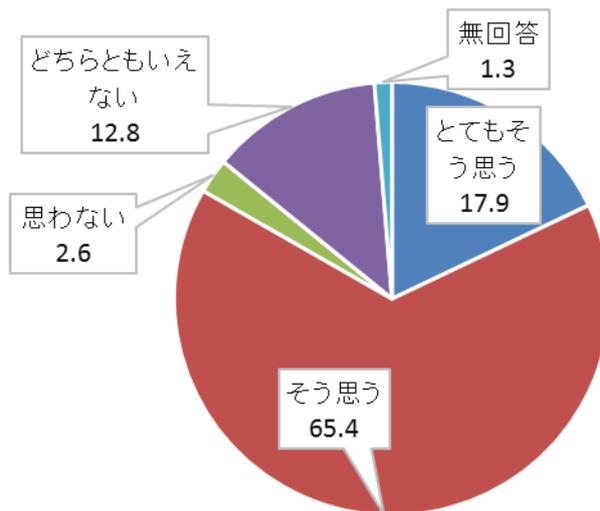
[単位：%]



15. 「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の活性化につながると  
思いますか？ [単位：％]



16. 「食育カフェ」で今後も継続的に運営したほうがよいと思いますか？ [単位：％]



17. 「食育カフェ」で子どもたちに伝えたい事・教えたい事がありましたら書いてください。  
(自由記述)

84名中27名回答(原文のまま)

<20才代>

- ・食の大切さと楽しさ
- ・どんなところなのか写真入りのポスターがあると参加しやすい。

<30才代>

- ・食べ物の大切さ
- ・食事と精神はつながっているということ
- ・食の大切さ、料理のおもしろさ等
- ・魚や野菜の産地、生きている命を頂くありがたさ
- ・野菜を食べないといけないということ。さとうばかり食べると虫歯になること。
- ・季節の食材や昔ながらの和食等、伝えていけたらと思います。
- ・日本ならではの食文化、マナー等

<40才代>

- ・食の安心を伝えてほしい
- ・季節の行事と食事の関わり。季節の食材。バランスよく食事をとる大切さ。食事のマナー。高齢者や学生の方との会話。聞く力等。
- ・毎日ごはんを作るのは大変なことだよと親への感謝とメニューもバランスよく考えないとダメよ！と大人になって一人暮らしを始めた時に思い出してもらえるきっかけになるといいです。
- ・高齢者の方との交流はとても貴重になっているだけに大切にしてほしい。
- ・食べ物はいのちであることを教えたい。
- ・「何を食べるか」をしっかり学べるように食の大切さを教えたいです。
- ・身体に不必要なものを食べるのは健康にマイナスです。添加物は製造側の都合で入れられているものであり食べるのはマイナスです。日本人の99%は添加物のせいで舌がマヒしているので公表するのが唯一の食育だと思います。

<50才代>

- ・食事の大切さ、また食材の大切さについて
- ・おはぎとか昭和・大正のお菓子の作り方を老人の方々が披露できないのでしょうか？  
せっかく明治・大正・昭和生まれの方々が4~6Fにいらっしゃるのですから……

<60才代>

- ・バランスの良い3食/1日の食事が将来の健康を作るとのこと。(やせる為に食事をぬくなどの無責任な情報から身を守らせる)

<70 才代>

- ・高齢者の食べ方・良くも悪くも自然に見て、知る事の機会となれば良いと思います。
- ・食事の作り方
- ・我がままをおさえた行儀

<80 才代>

- ・礼儀、作法、など少しでも。
- ・よくわからない

<100 才代>

- ・食べ物が行事や風習などと結びついていること

18 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？（自由記述）

84 名中 25 名回答(原文のまま)

<20 才代>

- ・昔の遊び、体験

<30 才代>

- ・駄菓子付き昔の遊びをする広場。(めんこ、ビー玉、こま回し、かるた、おりがみ etc.)
- ・園への訪問。(一緒に遊ぶ)
- ・お互いにつながることで元気になる。体操など、一緒にする。
- ・子どもが高齢者と話しやすい場が良いと思います。子どもは高齢者を怖がる人が多いので・・・。
- ・高齢者（特に一人暮らしの方）の毎日に張りができてよいと思う。
- ・伝統的な昔のあそび（けん玉とか）
- ・音楽

<40 才代>

- ・折り紙体験や手作りおもちゃ等のあそびを通して。歌を歌ったり手遊びなど。
- ・2・3 才から 100 才超えまで対等に楽しめ、知育やボケ防止まで効果絶大、世界共通語、囲碁!!
- ・折り紙やコマ、竹とんぼ、紙芝居など手づくりできるおもちゃを作ったり、遊んだりできる交流の場があればぜひ参加したい。
- ・高齢者がこどもたちへの先生役をやること。
- ・季節の食事、文化を教えてほしいので、もちつきなどで子供の頃の作ったおもちゃ料理を見せてほしい。お茶会、音楽、手作り制作（カード作りなど）
- ・保存の仕方の昔の知恵などを伝えてもらえると子どもも面白がるのでは。
- ・季節のイベント（お正月のもちつき、木遣り、節分、ひなまつり、節句・・・）

#### <50才代>

- ・東京大空襲や戦後の藩士などをしてもらったら・・・。

#### <70才代>

- ・おばあちゃんの味と子供の好む味の接点をさがす。
- ・昔あそび
- ・子供と高齢者の交流があったほうが。かみしばい。手あそび、セラピーごっこはだめでしょうか。
- ・乳幼児と高齢者よりしっかり会話のできる年代の交流が有益であり望ましいと思う。

#### <80才代>

- ・動物とふれあう。
- ・年の差を感じすぎて参加しにくいです。高齢者 90 才です。
- ・よくわからない。
- ・わからない。



### 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）を月1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

前年度同様に第1回及び第2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、精神的に安らいだといえる。

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、8割以上の人々が「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

フェイススケールによる評価以外の方法で、客観的な数値で安らぎの場となっている裏付けを検証していく必要がある。

### 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

高齢者から子どもへ地域の文化を伝える手段として、食マップ作り、豆つかみ、野菜スタンプ、うちわ作りなど試みたが、地域性に欠ける内容で千代田区の文化を伝えるのは難しかった。しかしアンケート調査の結果、約8割の人々が「食育カフェ」は高齢者から子どもへ地域文化が伝わる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

日頃から地域の散策や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

- ・今年度は作品制作や飲食に関して参加者が一部材料費等を有料にした。
- ・食育の内容は、子どもと高齢者が共に楽しめる難易度になるようにした。
- ・前半は水曜日に開催し、後半は土日に開催したが、曜日により参加者の属性が異なることがわかった。
- ・毎回のようにテーマを変えたため、マニュアル作りは難しかった。

#### **4. 運営に地域内ボランティアを募集し、住民参加型カフェの可能性を検討した**

- ・ポスターやチラシで地域や企業などにボランティアを募った。中学生のボランティアから80才を超えるボランティアまで年齢層は幅広かった。
- ・和菓子作りなど自分の特技を生かし、ボランティアに参加してくださる方もおり、少しずつ住民参加型カフェになりつつある。
- ・今後ボランティアの具体的な仕事内容を決めていく必要がある。

#### **5. 食育カフェで調理実習を取り入れることの可能性を検討した**

- ・和菓子作りは大変好評で、1回開催の予定であったが、ボランティアの方の協力ですらに1回追加で行うことができた。
- ・今回の和菓子作りは包丁も火も使わず、安全に行うことが出来た。
- ・調理実習は好評で、お金がかかっても参加者が集まりやすいことがわかった。
- ・近隣の施設での調理実習を見学し、「魚のつつみ焼き」などとりあげる料理を検討することで、包丁を使わなくても食の大切さを学ぶことができることがわかった。

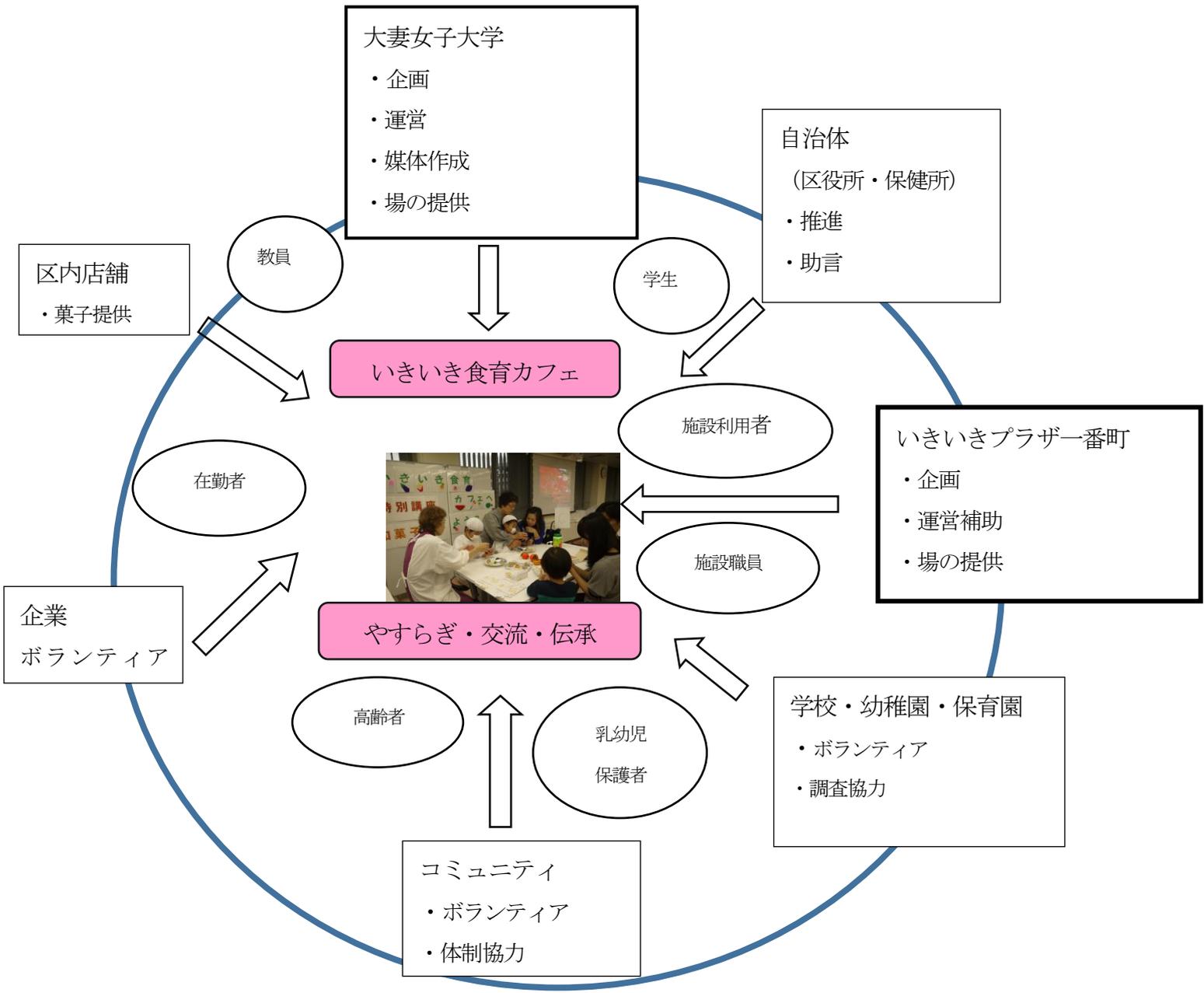


図 「いきいき食育カフェ」と地域とのかかわり

## IV 資料

資料1：広報活動に使用したポスター及びチラシ①

(ポスターA3サイズをラミネート、チラシはB5カラー印刷またはA4カラー上質紙に印刷)

第1回食育カフェ

平成27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

5月20日(水)13時～17時 \*受付16時半まで



食育遊び、食マップ作り、食育クイズ、食事相談コーナーなど  
**参加費無料**(一部有料コーナーあり)

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2回・第3回食育カフェ

平成27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

6月17日(水)・7月15日(水)  
13時～17時 \*受付16時半まで



食育遊び、食マップ作り、食育クイズ、食事相談コーナーなど  
**参加費無料**(一部有料コーナーあり)

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 [tominaga@otsuma.ac.jp](mailto:tominaga@otsuma.ac.jp)  
**当日ボランティアしていただける方募集中!**

第4回・第5回食育カフェ

平成27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

8月12日(水)・9月6日(日)  
11時～16時 お好きな時間にどうぞ  
\*8/12は三味線演奏があります



食育遊び、野菜スタンプグッズ作り、  
食育クイズ、食事相談コーナーなど  
一部のコーナー有料(100円～200円)

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 [tominaga@otsuma.ac.jp](mailto:tominaga@otsuma.ac.jp)  
**当日ボランティアしていただける方募集中!**

第6回食育カフェ

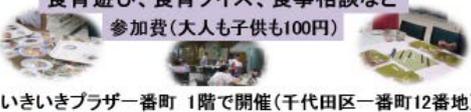
平成27年度「千代田学」  
「千代田区の高齢者と子どもをつなぐ食育交流の試み」採択事業

# 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

10月18日(日)13～16時  
出入り自由・お好きな時間にどうぞ  
今回はハロウィンスペシャル! お楽しみに~



食育遊び、食育クイズ、食事相談など  
**参加費(大人も子供も100円)**

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 [tominaga@otsuma.ac.jp](mailto:tominaga@otsuma.ac.jp)  
**当日ボランティアしていただける方募集中!**

資料1：広報活動に使用したポスター及びチラシ②

(ポスターA3サイズをラミネート、チラシはB5カラー印刷またはA4カラー上質紙に印刷)

第7回食育カフェ

平成27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

### 特別講座「和菓子作り」

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

**11月7日(土)13時半～15時半**

秋らしい和菓子(2種)を作り、おいしいお茶とあわせましょう。  
和菓子はお持ち帰りできます

場所:大妻女子大学 千代田キャンパス 本館5階調理室  
参加費:500円(手作り和菓子4個とお茶代として)  
\*500円で1家族、1組、1人で楽しめます。当日支払い  
定員:30名(先着順)  
申し込み方法:「和菓子作り希望」と記入し、参加者名・年齢・連絡先(電話番号、メールアドレス等)を記入の上、以下へお申し込みください。  
メール: [tominaga@otsuma.ac.jp](mailto:tominaga@otsuma.ac.jp) fax: 03-5275-9172  
\*申し込み後キャンセルなさる方は必ずご連絡下さい



\*作る和菓子のイメージ写真

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、宝来屋  
問い合わせ先:大妻女子大学 調理科学研究室 富永 03-5275-6058,tominaga@otsuma.ac.jp

**当日ボランティアしていただける方募集中!**

第8回食育カフェ

平成27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

**12月6日(日)13～16時**

出入り自由・お好きな時間にどうぞ

今回はクリスマススペシャル!  
14時15分～ フルート・ピアノのミニコンサート  
13時～ クッキーデコレーション(先着30名)

恒例の食育遊び、食育クイズ、食事相談もあります  
参加費無料、お菓子、教材費有料(100～200円)

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,tominaga@otsuma.ac.jp

**当日ボランティアしていただける方募集中!**

第9回食育カフェ

平成27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

### 「和菓子作り」

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

**1月29日(金)13～16時**

出入り自由・お好きな時間にどうぞ  
恒例の食育遊び、食育クイズ、食事相談もあります  
参加費無料、お菓子・教材費一部有料

**和菓子作り(13:30～15:00)は事前予約制です**

場所:いきいきプラザ一番町(千代田区一番町12番地)  
材料費:500円(手作り和菓子4個分) 定員:20名  
申し込み方法:いきいきプラザ一番町受付へ  
TEL 03-3265-6311 (受付1/12～1/25 9:30～19:00)



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、宝来屋  
問い合わせ先:大妻女子大学 調理科学研究室 富永 03-5275-6058,tominaga@otsuma.ac.jp

**当日ボランティアしていただける方募集中!**

「いさいき食育カフェ」に関するアンケート 平成27年12月

千代田区の連絡先とごちをつなぐ食育交流を目的とした「いさいき食育カフェ」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一切使用しません。

- 1.「いさいきカフェ」一番目で参加している「いさいき食育カフェ」(以下「食育カフェ」)を知っていますか？  
①知っている 一問2人 ②知らない 一問3人
- 2.「知っている」を答えた方がお答え下さい、何をみて知りましたか(あてはまるものすべてに○)  
①ポスターをみて ②チラシをもらった ③友達から教えてくれた )  
④噂で知った ) ⑤その他( )
- 3.「知らない」を答えた方がお答え下さい、ご近所や区内の誰(誰)などの情報は何をみて知りますか？  
(あてはまるものすべてに○)  
①区のホームページ ②新聞の掲載版 ③広報「ちよだ」 ④口コミ )  
⑤その他( )
- 4.「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回以上参加
- 5.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
- 6.「食育カフェ」でどんな食育交流があると思いますか(あてはまるものすべてに○)  
( ) ①おしゃべり(具体的に 例)地域の行事(行事)など )  
( ) ②食育遊び(具体的に 例)ごっこ、かるたなど )  
( ) ③食育制作(具体的に 例)おやつ、野菜スタンプなど )  
( ) ④食育講座(具体的に 例)食育講座、食育講座など )  
( ) ⑤音楽鑑賞(具体的に 例)ライブ演奏など )  
( ) ⑥喫茶(具体的に 例)喫茶など )  
( ) その他(具体的に 例) )
- 7.「食育カフェ」がどんな場所にあると思いますか？  
①「いさいきカフェ」一番目 ②大妻女子大校内 ③真んスペース ④その他( )

- 8.「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、乳児 無料、飲み物、食費は無料  
②利用料は大人も子ども一律100円(飲み物無料)、飲み物だけ無料、食費は実費(100円～300円)  
③利用料は大人1人100円、子ども半額、飲み物、食費は実費(50円～300円)  
④利用料は無料、飲み物、食費、教材費は実費(50円～300円)、 )  
⑤その他( )
- 9.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
- 10.「食育カフェ」に参加する機会、参加しやすいのはどの時間帯ですか？(あてはまるものすべてに○)  
①10時～12時 ②12時～14時 ③14時～16時 ④16時～18時 ⑤その他( )
- 11.「食育カフェ」に参加する場合、どの曜日が参加しやすいですか？(あてはまるものすべてに○)  
①月曜日 ②火曜日 ③水曜日 ④木曜日 ⑤金曜日 ⑥土曜日 ⑦日曜日 )
- 12.「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( ) )
- 13.「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
- 14.「食育カフェ」は、地域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？  
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」で地域の子ども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
- 16.「食育カフェ」は、今後も継続的な運営、開催したほうがよいと思いますか？  
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
- 17.「食育カフェ」で子どもたちを雇いたいこと、教えてほしいことがありましたら書いて下さい。
- 18.高齢者のごち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？

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。

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12/25までにポストに郵便箱下さい。

資料3：日本栄養改善学会発表 ポスター①

2P-125

第62回日本栄養改善学会  
平成27年9月24日-26日  
福岡国際会議場

地域の高齢者と子どもをつなぐ食育交流「いきいき食育カフェ」の試み（第1報）  
～地域連携プログラムの仕組み～

○富永暁子<sup>1)</sup>、佐々森典恵<sup>2)</sup>、梅澤未来<sup>3)</sup>、小林雪子<sup>4)</sup>

<sup>1)</sup>大妻女子大学短期大学部、<sup>2)</sup>東京都栄養士会、<sup>3)</sup>女子栄養大学保健栄養学科、<sup>4)</sup>(社福)東京栄和会

背景・目的

コミュニティが希薄になっている地域が数多くみられ、地域の人が集まり、まちづくりなどに取り組む場としてコミュニティ・カフェが全国的に広がっている。  
地域社会の中で、「たまり場」「居場所」となっているところが多く、一般的には市民団体により運営され、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をしている。

都市部における高齢者と子どもの食育交流を目的とした食育カフェを試み、以下を検討する

- ①地域の人々に精神的な安らぎの場になる可能性の有無
- ②高齢者から子どもたちへ地域の文化が伝えられる場としての有効性
- ③カフェの継続的運営の仕組み作り

方法

1. 食育交流「いきいき食育カフェ」の内容

場所：東京都C区内総合福祉施設の1階ロビー(写真1)  
開催期間：平成26年7月～平成27年1月に4回開催  
実施内容：①区内で購入した茶菓子とお茶の無料提供  
②食育交流：食育クイズ、豆つかみ、料理カード  
③作品制作：食育かるた、うちわ、箸袋、ティーマット  
スタッフ：管理栄養士2-3名と栄養士養成校の女子短大生4-6名

2. 調査概要

アンケート1(第2報で詳細を発表)  
調査対象：毎回参加者及びスタッフに自記式アンケート  
を手渡しましたは聞き取り調査により実施  
調査内容：食育カフェへの要望、改善点

アンケート2(第1報、2報で発表)

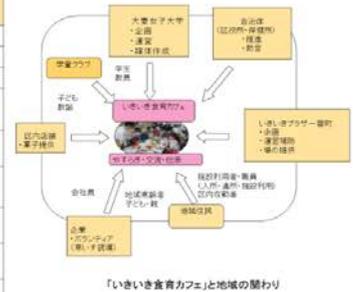
調査対象：4回目の食育カフェを実施後、同福祉施設  
利用者にアンケートを配布  
調査内容：食育カフェの運営について  
アンケート配布数55・有効回答数38(回収率69%)



結果

1. 「いきいき食育カフェ」参加者は延べ280名を超え、9割以上がC区内在住、約半数が60歳以上であった。

	第1回	第2回	第3回	第4回
開催日	平成26年7月17日(木)	平成26年8月7日(木)	平成26年11月6日(木)	平成27年1月29日(木)
時間	13時～17時(4時間)	11時～17時(6時間)	13時～17時(4時間)	13時～16時(3時間)
参加者数	58人	106人	58人	61人
区内参加者率	89.8%	94.3%	86.2%	100%
内訳(男女)	男19人、女39人	男14人、女81人	男14人、女44人	男13人、女48人
60歳以上の比率	48%	44%	55%	56%
茶菓子	きんつば、焼菓子、せんべい	水羊羹、ゼリー、野菜ケーキ	上生菓子、パイ、クッキー	上生菓子、チョコ、せんべい
食育交流	豆つかみ、食育クイズ、料理カード	豆つかみ、食育クイズ、料理カード	豆つかみ、食育クイズ、料理カード	豆つかみ、食育クイズ、食育かるた
作品制作	食育かるた、うちわ	野菜スタンプのマット、食育かるた	箸袋、食育かるた	野菜アートポストカード

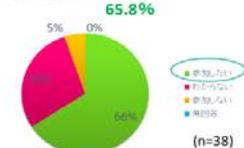


2. アンケートにより食育カフェのニーズが高く、今後も継続して参加する人が多いと考えられる。

①C区内に食育交流を目的とした『食育カフェ』があったほうがよいと思う 71.1%



③今後も『食育カフェ』に参加したい 65.8%



⑤「食育カフェ」で子どもたちに伝えたいこと・教えたいこと (自由記述)

- ・家族での食事を大切にする
- ・野菜、魚、肉どれもバランスよく食べること
- ・野菜のおいしさ食べ物の大切さ
- ・教育でなく楽しく自由なお互いに思いやりの心温まるスペースになればよい
- ・食べ物の大切さ
- ・昔の食べ物

②『食育カフェ』が地域に精神的な安らぎの場となる可能性があると思う 81.6%



④『食育カフェ』は今後とも継続的に運営した方がよいと思う 86.8%



⑥交流の方法として他にどんなことが考えられるか (自由記述)

- ・クッキング、かるた、お手玉など昔ながらの遊び
- ・子どもたちとの対話
- ・一緒におやつやごはんを食べること
- ・ケアマンの側に幼稚園があると自然にふれあえる
- ・高齢者と小学生で共に給食を食べる会
- ・学童保育などで高齢者に遊びを教えてもらう会

まとめ・今後の課題

①C区の食育カフェのニーズは高く、今後継続して参加する人が多いと考えられる。②今後は作品制作や飲食に関して有料化して財源の確保をしていく必要がある。③地域にボランティアを募り、地域で作る食育カフェになるよう検討していく必要がある。

\*本食育活動は「平成26年度 千代田学」の助成の一環として行われました。深く感謝申し上げます。

2P-126

第62回日本栄養改善学会  
平成27年9月24日-26日  
福岡国際会議場

地域の高齢者と子どもをつなぐ食育交流「いきいき食育カフェ」の試み（第2報）  
～プログラムの成果と課題～

○小林雪子<sup>1)</sup>、佐々森典恵<sup>2)</sup>、梅澤未来<sup>3)</sup>、富永暁子<sup>4)</sup>

<sup>1)</sup>(社福)東京栄和会、<sup>2)</sup>東京都栄養士会、<sup>3)</sup>女子栄養大学保健栄養学科、<sup>4)</sup>大妻女子大学短期大学部

目的

第1報同様、食育交流を目的としたコミュニティ・カフェを実施し、以下の3項目についての有効性を検討する。

- 1) 区民にとって安らぎの場になる可能性の有無
- 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
- 3) カフェの継続的運営の仕組みづくり

方法

場所：東京都C区内総合福祉施設の1階ロビーを利用  
開催期間：平成26年7月～平成27年1月の食育カフェを4回開催(7月、8月、11月、1月)  
開催告知の方法：区内掲示板、図書館、児童館などポスター掲示、ちらしの配布(図1)  
実施内容：①区内の店舗から購入した茶菓子とお茶の提供  
②食育交流：食育クイズや豆つまみ、実物大料理カードゲーム  
③作品制作：食育かるた、うちわ、箸袋、ティーマット  
運営スタッフ：栄養士養成校の女子短大生4～6名と管理栄養士2～3名  
アンケート：①毎回参加者及び学生運営スタッフに自記式アンケート、聞き取り調査を実施し、カフェの内容の改善点など検討した。(第1～第4回)  
②フェイススケール(図2)を用い、参加後に「今の気持ち」に当てはまる表情を選択してもらった。(第3,4回)  
③食育カフェを実施した後、福祉施設利用者に食育カフェの運営についてのアンケートを実施した。(第4回終了後)



図1 開催告知ポスター(区の掲示板に掲示したもの)



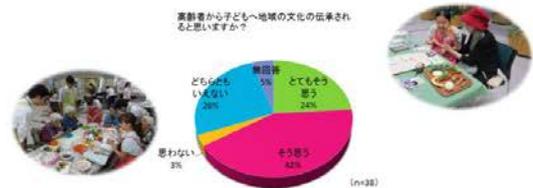
図2 調査に使用したフェイススケール

結果

1.参加後の「今の気持ち」はにここに示した表情が多い 91.3%  
⇒満足度は高いと考えられる



2.高齢者から子どもへ地域の文化が伝承される場となる可能性がある  
⇒そう思う 66%



3.高齢者と子供と一緒に楽しめるための時間等の工夫が必要である。(アンケートより：自由記述・聞き取り調査)

**(野良スタッフ)**  
学生スタッフより  
・今回、一番人気だった  
・子どもからお年寄りまで楽しく簡単にできてよかった  
・高齢者も子どもも居るそうで喜んでくれる人が多かった。  
・子どもお年寄りの方が多く参加していた。  
・スタンとした絵の描きの速いためラミネートがすぐできないのが大変

**(全体)**  
参加者より  
毎回来しみにしている。  
・いろいろな人に会えるのが嬉しい。  
・どんなことましているか理解してなかったが、店内からどこも声聞かえたのに入って来た。楽しかった。  
・どのようなことましているのか、どのように参加したら良いかわかりやすかったです。  
・毎回、開催曜日が木曜日であるが、ほかの曜日にも開催してほしい。

**(豆つまみ)**  
参加者より  
・豆詰り(豆詰り)の身体機能が確認できた。  
・リハビリの機械をつかむことが困難でも、箸を使うことが出来る。身体の方も指示が入るなど、目まぐるしく変わった側面から利用者の身体状況を理解することができた。(施設内職員)  
・利用者と一緒に自分自身が夢中になってしまった。楽しかった。(介護職員)

**(お菓子・飲み物コーナー)**  
参加者より  
・区内の名店が食べられて嬉しい。  
・お菓子は季節感が感じられてびっくりだった。  
・面白い、なかなか食べたり飲んだりしない人が多かった。  
・お菓子やお店の歴史もとアピールしても良い。  
・コーナーに気づいていない人がいた。

**(料理カード)**  
学生スタッフより  
・行事費や季節の食材を使った料理を遊ぶのは楽しい  
・子どもたちは楽しそうにカードを選んでくれた。  
・楽しみなが食について勉強できる。  
・カードの料理名が読めない子どももいたので、ふりがなが必要。  
・主要な馴染みのカードなどは難しいようだった。

**(食育かるた)**  
学生スタッフより  
・1月にかきた大会をやると楽しみにしている。  
・子どもからお年寄りまで楽しめるコーナーだと思った。  
・子どもが作るには少し難しい。  
・文章が思いがけず難しいというので、お年寄りには向かないと感じた

**(食育クイズ)**  
学生スタッフより  
・質問の知識として残っているのは正解率が良かった。  
・すぐ真刺に聞いてくれた。  
・プラカードを使うのでクイズ番組のようで楽しかった。  
・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。

**(来場状況)**  
時間帯別来場者数(第3回 8月7日)

時間帯	乳幼児・小学生	20～50歳代	60歳以上	無回答
10:00-11:40	7	1	1	0
11:41-12:30	10	3	3	0
12:31-13:30	10	3	3	0
13:31-13:49	14	0	0	0
13:50-15:30	9	1	14	0
15:31-15:50	2	0	0	0

・告げると子どもと高齢者の来場時間に時間差があり、高齢者と子どもと一緒に楽しむ場面が少なかった。  
・高齢者が学生スタッフやボランティア・施設職員に食材の知識や味の持ち方を伝える場面がみられた。

まとめ・今後の課題

①食育交流を目的としたコミュニティ・カフェが区民の精神的安らぎの場になる可能性があると思われる。②高齢者から子どもへの地域の文化が継承される場として有効であった。③高齢者と子供と一緒に楽しめる時間帯等の工夫が必要と思われる。

\*本食育活動は「平成26年度 平代田字」の助成の一環として行なわれました。深く感謝申し上げます。

## おわりに

本年度の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。

今回2年目の「いきいき食育カフェ」でしたが、昨年の倍以上の実施回数で、月1回の開催にしたため、関係者にはご迷惑をおかけしました。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栄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。

またこ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ました。今回はボランティアに関わっていただいた方の力が大きく、カフェを継続的に運営していくためになくてはならない存在であることを実感致しました。このカフェが事故なく無事に終了出来たのは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じっくりとコミュニケーションをとることが出来ませんでした。参加者の笑顔やアンケートから「楽しかった」ことが分かることが、大きな喜びで、次への励みになりました。

今回参加者の皆様と行ったいきいきプラザ一番町周辺の食マップ作りは、その情報をより多くの人に伝えるために「いきいき食マップ」として最編集をし、印刷準備をしております。

次年度は今回好評であった和菓子作りのシリーズ化を試み、日本の食文化の継承、そして千代田区の地域文化の伝承をしていきたいと思っております。スタッフが管理栄養士である強みを生かし、食事相談コーナーの継続も考えています。「作る（技術）」に加えて、知識も伝える時間を持ち、共食タイムが世代間交流につながるような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。

2016年3月末日

大妻女子大学短期大学部

富永 暁子

平成27年度 いきいき食育カフェのスタッフ（一部）



執筆者

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）

---

平成27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2  
～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28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

---