

地域連携を目指した食育交流「食育カフェ」の試み ：プログラムの開発と今後の課題

著者名(日)	富永 暁子, 堀口 美恵子, 小林 雪子
雑誌名	大妻女子大学家政系研究紀要
巻	52
ページ	69-76
発行年	2016-03-03
URL	http://id.nii.ac.jp/1114/00006343/



地域連携を目指した食育交流「食育カフェ」の試み — プログラムの開発と今後の課題 —

富永暁子¹⁾・堀口美恵子¹⁾・小林雪子²⁾

¹⁾大妻女子大学短期大学部家政科、²⁾(社福)東京栄和会 いきいきプラザ一番町

An Attempt Aimed at Regional Cooperation Food Grown Up Education Cafe — Development of Programs and Future Challenges —

Akiko Tominaga, Mieko Horiguchi and Setsuko Kobayashi

Key Words : 食育交流, コミュニティ・カフェ, 地域連携, 高齢者, 子ども

要旨

高齢者と子どもの食育交流を目的とした「食育カフェ」を千代田区内の総合福祉施設で実施した。主な内容は茶菓子とお茶の提供、食育交流、作品制作であり、不定期に4回実施し、最終的な目的が果たせたかを検討した。

結果として、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あり、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ことが示唆された。また千代田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た。

今後カフェの継続的な運営のためには、有料化して財源の確保をしていく必要があり、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といえる。

I. 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る。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る¹⁾。

コミュニティ・カフェに、明確な定義はみられず、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²⁾³⁾とされている。

本学短期大学部食物栄養専攻は、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考え、プログラムの開発に取り組んだ。

できるだけ高齢者と子どもと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た。

そこで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コミュニティ・カフェである食育カフェを試み、以下を検討した。

- ① 地域の人々に精神的な安らぎの場となる可能性の有無
- 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 食育カフェが継続的に運営できるような仕組みづくり

II. 方法

食育交流を目的とした食育カフェを「いきいき食育カフェ」と称し、以下のように実施した。

1) 食育カフェの開催場所

東京都千代田区内総合福祉施設「いきいきプラザ一番町」の1階ロビーを利用した。

2) 開催期間

平成26年7月～平成27年1月に食育カフェを4回開催(7、8、11、1月)した。

3) 開催告知の方法

区内掲示版、図書館、児童館などにポスター掲示、ちらしを配布した。

4) 実施内容:

以下の①～③のコーナーを毎回複数設け、自由に体験できるようにした。

① 区内の店舗から購入した茶菓子とお茶を無料で提供した。

② 食育交流として食育クイズや豆つかみ、実物大料理カードゲームを行った。

③ 作品制作として食育かるた、うちわ、箸袋、野菜スタンプでテーマットを作成した。

5) 運営スタッフ

本学短期大学部家政科食物栄養専攻の女子短大生 4～6 名と管理栄養士 2～3 名を配置した。

6) アンケート調査

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、食育カフェの内容の改善点など検討した。(第 1～第 4 回)

② フェイススケールを用い、食育カフェ参加後に「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、同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)

III. 結果

1. 実習者の人数及び実施内容

全 4 回の参加人数及び各回の実施内容を表 1 に示した。参加者は延べ 280 名を超え、9 割以上が千代田区内の在住者で、60 歳以上の参加者の比率が約半数を占めた。また参加者は男性よりも女性の参加がいずれの回も多くみられた。

それぞれの実施内容の詳細は以下の通りである。

〈お菓子・飲み物コーナー〉

毎回区内の店舗から購入した茶菓子と飲み物を提供した。個別包装のものを用意し、できるだけ多くの人が好み、食べやすい形態のものを 3 種類程度提供するようにした。提供した茶菓子を購入した店の紹介とお菓子の説明を掲示した。基本的にはセルフサービスとしたが、コーナーの担当を決め、菓子や飲み物の補充を行った。

〈食育クイズ〉

図 1 のように提供したお菓子や旬の食べ物にちなんだ問題を出題するようにした。食育クイズは第 1 回、第 2 回が集合法、第 3 回と第 4 回はクイズラリー形式で行った。

〈料理カード〉

図 2 に示すように、実物大料理カード⁴⁾⁵⁾を用い、「自分が今食べたい料理を選ぶ」などテーマに沿った料理カードを選んでもらい、栄養士がその場でコメントをした。

〈食育かるた〉

はがき大の紙を準備し、食育かるた作りを行い、

表 1 食育カフェの参加者概要と実施概要

		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%
内容	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

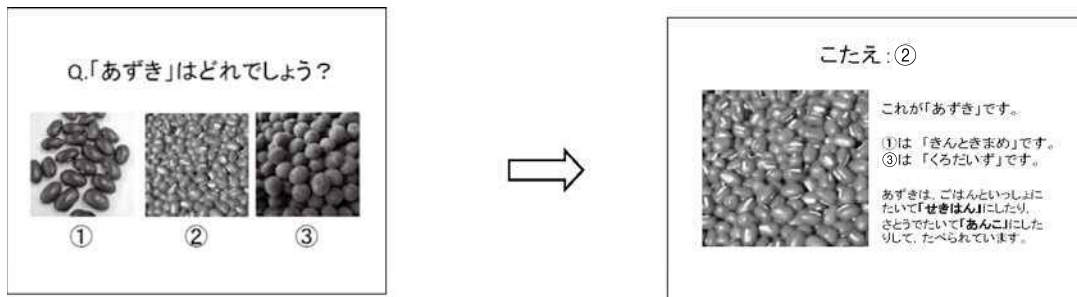


図 1 食育クイズの例



図 2 実物大料理カード



図 3 豆つかみ



図 4 うちわ作り

出来上がった読み札と絵札は持ち帰らずに、ファイルに保存した。第 4 回の食育カフェでこれらの手作りかるたを使ってかるたとりをする予定であったが、数が少なかったため、市販のかるた⁶⁾⁷⁾を利用して行った。

〈豆つかみ〉

図 3 に示すように 5 種類の豆（大豆、小豆、白インゲン豆、ガルバンゾー、うずら豆）を 10 個ずつ紙皿に入れ、隣の皿にお箸で 1 分間に移動できる数を競いあった。またつつしむべき箸づかいのパネル⁸⁾を準備し、正しい箸づかいで豆つかみをするように指導した。小豆を入れたお手玉をテーブルに置き、自由に遊べるようにした。

〈うちわ作り〉

図 4 に示すように、白うちわを準備し、こちらが準備した夏らしい食べ物（すいかやかき氷など）や花のシールを自由に貼ってもらい、出来上がったうちわは持ち帰ってもらった。

〈野菜スタンプ〉

図 5、図 6 に示すように B4 または A4 の用紙を選んでもらい、野菜に絵の具で色をつけて、紙に押しつけてもらった。絵の具が乾いた後、ラミネートフイ



図 5 野菜スタンプ



図6 野菜スタンプ

ルムに挟み、ラミネーターでコーティングした。これらの作品は、B4サイズはランチョンマット、A3サイズはティーマットとして利用できる。

〈食育おりがみ〉

図7に示すように、おりがみの本を参考⁹⁾¹⁰⁾に、おりがみや和紙を使って箸袋や箸置きを作成した。

〈350g 野菜アート〉

図8、図9に示すように適当な大きさに切った野菜を複数準備し、1日に食べたほうがよいとされる350g分の野菜をキッチンスケールで量ってもらい、その野菜を木製のトレイにのせて野菜アートを自由に作ってもらった。その作品を写真撮影し、その場でプリントアウトし、台紙に貼り、台紙をシールやテープでデコレーションして持ち帰りとした。

2. 参加者の食育カフェの満足度の評価

自記式による満足度のアンケートをするのが困難な年少者や高齢者の参加者が多いため、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」に当てはまる場所に受付で渡した番号シールを貼ってもらった。第3回は3段階のスケール、第4回は5段階のフェイススケールで行った。なお第1回と第2回は記述式のアンケートの実施を試みたが、回収率が非常に低かった。フェイススケールの結果、「いまの気持ち」はにこにことした表情を選んだ人が多く、図10に示すように第3回が91.3%、図11に示すように第4回がとともになこにこした表情を選んだ人が69.8%、にこにことした表情を選んだ人が22.6%であった。

3. アンケートによる食育カフェの感想及び課題

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、食育カフェの内容の改善点など検討し、以下のような感想及び課題が出た。



図7 食育おりがみ



図8 350g 野菜アート



図9 350g 野菜アート

〈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と思った。
- ・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。
- ・お菓子やお店の歴史をもっ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。

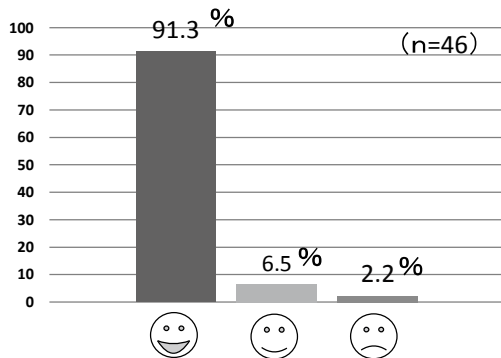


図 10 第 3 回参加後のフェイススケール (3 段階)

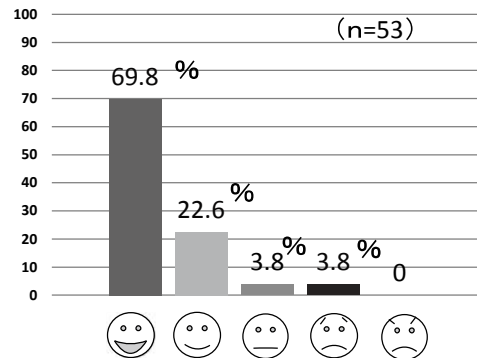


図 11 第 4 回参加後のフェイススケール (5 段階)

〈食育クイズ〉

学生スタッフより

- ・情報や知識として残っているものは正解率が高かった。
- ・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。
- ・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。

〈料理カード〉

学生スタッフより

- ・行事食や季節の食材を使った料理を選ぶのは楽しい。
- ・子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。
- ・カードの料理名が読めない子どもがいたので、ふりがなが必要。
- ・主菜と副菜の違いが子どもにとっては難しかった。

〈食育かるた〉

学生スタッフより

- ・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。

〈豆つかみ〉

参加者より

- ・参加者 (高齢者) の身体機能が確認できた。リハビリの機械類をつかむことが困難でも、箸は使うことが出来る。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。(施設内職員)

- ・利用者とは競争し自分自身が夢中になってしまった。楽しかった。(介護職員)

学生スタッフより

- ・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。
- ・大人数で同時にすると盛り上がる。
- ・高齢者の方にとってもよい刺激になったと思った。

〈野菜スタンプ〉

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。
- ・高齢者も子ども皆楽しそう喜んでくれる人が多かった。
- ・子どもづれの方が多く参加していた。
- ・スタンプした絵の具の乾きが遅いため、ラミネートがすぐにできないのが大変。

〈野菜 350g アート〉

学生スタッフより

- ・一日 350g と聞いてもピンとこないと思うので実際に野菜を切るのは分かりやすくして良いと思った。
- ・今回、一番人気のあるコーナーだった。
- ・子どもから高齢者まで楽しんでくれた。

〈全体を通して〉

参加者より

- ・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。
- ・どんなことをしているか理解していなかった

が、館内からこどもの声聞こえたので入ってきた。楽しかった。

- ・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、もうすこしわかりやすいとよい。
- ・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。

4. 食育カフェ運営に関するアンケート結果

4 回目の食育カフェ実施後、同福祉施設利用者を対象に運営についてのアンケートを実施した。その結果は図 12～図 16 の通りである。

図 12 に示すように、千代田区内に「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」は 71.1% であった。図 13 に示すように「『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」と思うものが 60.5% であった。図 14 に示すように「『食育カフェ』に参加したい」は

質問1)食育交流を目的とした「食育カフェ」が千代田区にあった方がよいと思いますか。

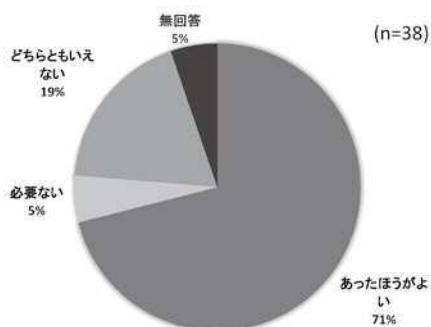


図 12 食育カフェに関するアンケート結果①

質問2)「食育カフェ」が地域に精神的な安らぎの場となると思う

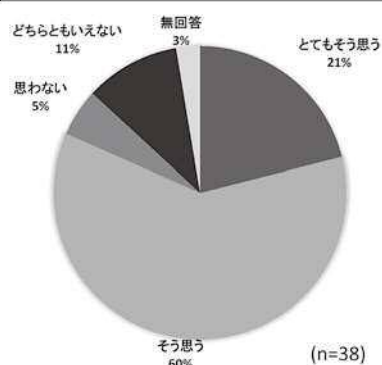


図 13 食育カフェに関するアンケート結果②

質問3)今後も「食育カフェ」に参加したいか

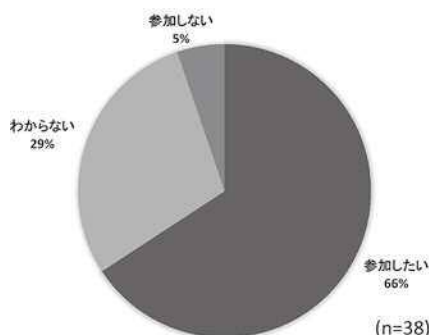


図 14 食育カフェに関するアンケート結果③

質問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か

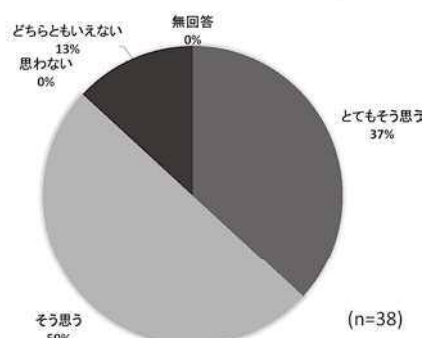


図 15 食育カフェに関するアンケート結果④

質問5)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と思うか

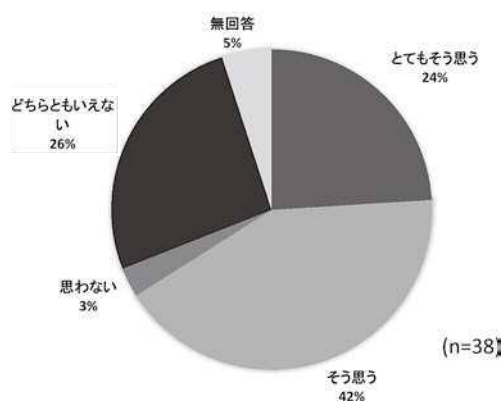


図 16 食育カフェに関するアンケート結果⑤

65.8%であった。図 15 に示すように「『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」が 86.8%であった。図 16 に示すように「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」と思うが 65.8%であった。

食育カフェで子供たちに伝えたいこと・教えたいことは、以下のような回答がみられた。(自由記述)

- ・家族での食事を大切にすること
- ・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

交流の方法として他にどんなことが考えられるかは、以下のような回答がみられた。(自由記述)

- ・クッキング、かるたとり、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
- ・ケアマンショ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教えてもらう会

IV まとめ及び今後の課題

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。施設利用者によるコミュニティ・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。

今後の課題として、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。

今後の課題として、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募り、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

謝辞

本活動は、東京都千代田区の平成 26 年度千代田

学の助成を受けて実施しました。この場を借りて、深く感謝申し上げます。また本活動にご協力いただいた管理栄養士の佐々森典恵氏、加藤里美氏、奥泉苑子氏、吉田一実氏、栄養士の梅澤未来氏に感謝致します。

文献

- 1) 大分大学福祉科学研究センター：コミュニティカフェの実態に関する調査結果 [概要版] (2011)
- 2) 陣内雄次、荻野夏子、田村大作：コミュニティ・カフェと市民育ち—あなたにもできる地域の縁側づくり— 萌文社 (2007)
- 3) 山納 洋：人と人が出会う場のつくりかた コモンカフェ 西日本出版社 (2007)
- 4) 足立己幸：そのまんま料理カード 第1集 手軽な食事編 群羊社 (2002)
- 5) 足立己幸：そのまんま料理カード 第2集 ちょっぴりごちそう編 群羊社 (2002)
- 6) 星みつる：たべものだいすきかるた 世界文化社 (2005)
- 7) マザーフード 子ども食育かるた ポプラ社 (2008)
- 8) 香川芳子：親子で学ぶ食卓の基本 優しい食卓 (2005)
- 9) 西田良子、平野誠子：食育おりがみ 全国学校給食協会 (2012)
- 10) 折り紙でつくるおいしい食べ物 プティック社 (2013)