

【「みんなの食堂」運営モデル実証業務 事例紹介】

実施団体名	社会福祉法人 千年会 （理事長 小林大真）（弘前市）
実施年度	令和2年度
実施概要	弘前市で、地域住民を対象にした「みんなの食堂おいでえーる」を開催した。

1 社会福祉法人千年会について

《法人理念》

私たちは、一人ひとりの人権を尊重し、障害者福祉の向上に努めます。

《法人の基本方針》

障がいのある方と共に感じる生き生きとした生活

障がいのある方と共に創る心豊かなその人らしい生活の支援を通し、地域福祉の向上、地域社会との連携を目指し、活力ある自主的な運営を行います。

《実施事業》

- ・障害者支援施設 千年園
- ・相談支援事業所 ちとせ

2 「みんなの食堂」開設のきっかけ

社会環境や生活様式の変化などにより、食に関する問題も多様化しており、孤食や栄養摂取の偏りなどもその一つで、食に関する知識不足や食事作りの技術不足などもその一端となっているとの考えから、当法人では、我々が施設運営などで培ってきた知識や経験、福祉施設にある資源（人・場所・もの）などを活かしこれらの問題に取組み、それぞれの人が共に安心してつながれる、「共食の場」（居場所）を作りたいと考え、「みんなの食堂」を開設することとした。

3 「みんなの食堂」の概要（令和2年度）

障害者支援施設千年園及び千年交流センターにおいて、地域住民を対象とした「みんなの食堂おいでえーる」（調理実習、栄養・健康相談、収穫体験等）を開催した。

（令和2年度：6回開催（当初7回開催予定だったが、新型コロナウイルス感染症の影響で1回中止となった。））

(1)参加対象

誰でも

(2)参加料

高校生以下と65歳以上無料、一般100円

(3)周知方法

町会掲示板、学校、保育園、地域の公共施設等でのチラシ配布・掲示
法人ホームページや広報誌への掲載

(4)運営方法

①運営は、法人職員が担当。一部ボランティアの参加もあり。

あおり食命人でもある法人の調理スタッフが調理を担当。栄養・健康相談は、法人職員の栄養士、看護師が担当。

②収穫体験は、法人が管理する畑で実施。収穫した野菜も調理に活用した。

(5)開催日及び参加人数

	日 時	場 所	参加者数※
1	令和2年8月29日(土)10:00～13:00	千年園	26名(子供20名、大人6名)
2	9月25日(金)9:30～13:30	千年交流センター	22名(大人5名、高齢者17名)
3	11月27日(金)10:00～13:30	〃	7名(高齢者7名)
4	12月12日(土)10:00～13:30	〃	18名(子供10名、高齢者8名)
5	12月25日(金)10:00～13:30	〃	10名(大人3名、高齢者7名)
6	1月16日(土)10:00～13:30	〃	19名(子供2名、大人5名、高齢者12名)

※子供：高校生以下、大人：65歳未満、高齢者：65歳以上

(6)各回の内容

【第1回】8月29日(土)10:00～13:00 参加者数：26名(子供20名、大人6名)

テーマ：夏野菜って最高！～採って・学んで・食べて

内 容：千年園内で栽培している夏野菜を参加者で収穫し、素材の味を活かした料理を楽しみ、収穫の喜びや生産過程の体験、食べ物への感謝する気持ちを感じていただく。

①収穫体験

②調理実習（講師：千年園調理スタッフ）

③野菜についてのお話（講師：千年園調理スタッフ）

メニュー：新じゃがいものコロケ～野菜のソテー添え～、夏野菜サラダ～りんごドレッシング～、コンソメスープ

スタッフ：職員6名



収穫体験



調理実習

【第2回】9月25日(金)9:30～13:30 参加者数：22名(大人5名、高齢者17名)

テーマ：夏にたくさん採れた野菜を使ってのお料理～食命人オリジナルスープ作り～

内 容：夏にたくさん収穫したミニトマトを冷凍保存して活用。「あおり食命人」である千年園調理スタッフオリジナルの「だし」を活用した塩分控えめのスープづくりや健康弁当の提供で、健康を意識してもらった。

①調理実習：スープ作り（講師：千年園調理スタッフ）

②栄養相談：栄養士による栄養相談、だしの活用について

メニュー：野菜スープ、健康弁当（枝豆ご飯、豆腐ハンバーグ 秋鮭の南蛮漬け、キャベツとりんごのくるみ和えほか）

スタッフ：職員6名



調理の様子



当日の料理

【第3回】 11月27日(金)10:00~13:30 参加者数：7名(高齢者7名)

テーマ：スーパーフード長芋を使っての冬に向けた健康料理

内容：青森県産長芋を使い煮る、焼く、漬けるなどの調理法で長芋を中心としたメニューを楽しんだほか、長芋についての講話を行い、その栄養価などを伝えた。

①調理実習：長芋と海老のおやき（講師：千年園調理スタッフ）

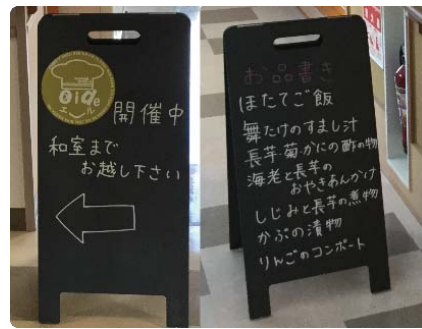
②栄養相談：栄養士による栄養相談、長芋の栄養価について

メニュー：健康弁当（長芋と海老のおやき、長芋のしじみ煮、長芋の酢の物、ほたてご飯、りんごのコンポート、お新香）

スタッフ：職員4名



当日の料理



入口には案内板を設置

【第4回】 12月12日(土)10:00~13:30 参加者数：18名（子供10名、高齢者8名）

テーマ：県産りんごを使ってのりんごカレー in クリスマス

食命人オリジナル「りんごカレー」をクリスマスに復活！

内容：食命人オリジナルの県産りんごを使用した「りんごカレー」を調理。りんごを上手く活用したレシピを紹介した。また、クリスマス企画として、参加した子どもたちが、ケーキのデコレーションを行った。

①調理実習：りんごカレー、温野菜サラダ、ケーキデコレーション（講師：千年園調理スタッフ）

メニュー：りんごカレー、温野菜サラダ、クリスマスケーキ

スタッフ：職員4名、ボランティア4名



食事の様子



ケーキのデコレーション

【第5回】12月25日(金)10:00~13:30 参加者数：10名（大人3名、高齢者7名）

テーマ：郷土の味“鱈のじゃっば汁”を食べて寒い冬を楽しもう！

内容：冬でもたくさん野菜を摂って、美味しく頂けるよう、じゃっば汁の鱈のアラの処理の仕方や様々な野菜を入れた調理法などを実習した。

①調理実習：鱈のじゃっば汁、きのこの炊き込みご飯（講師：千年園調理スタッフ）

②健康相談：看護師によるバイタルチェック、健康相談

メニュー：鱈のじゃっば汁、きのこの炊き込みご飯、干し柿のなます

スタッフ：職員5名



食事の様子



当日の料理

【第6回】1月16日(土)10:00~13:30 参加者数：19名（子供2名、大人5名、高齢者12名）

テーマ：深浦産マグロと南部地方の郷土料理せんべい汁を味わおう！

内容：青森県はマグロの漁獲も多く「大間のマグロ」などは全国的に有名だが、意外と食べたことのない人も多いのでは？ということで、県内一の漁獲量深浦産のマグロを料理した。

①調理実習：深浦産マグロのミニ丼、せんべい汁（講師：千年園調理スタッフ）

②マグロについてのお話

メニュー：深浦産マグロのミニ丼、せんべい汁

スタッフ：職員4名、ボランティア2名



調理の様子

【第7回】 新型コロナウイルス感染症の影響により中止

予定していたメニューの弁当の配布を行う。（委託業務対象外の活動）

2月19日(金)11:45~

テーマ：冬が旬！シャキシャキ大鰯温泉もやしとみんな大好きイカメンチ

内容：大鰯温泉もよしの魅力を活かした料理と揚げ油を使わずにお手軽イカメンチをメインにした健康弁当の配布

メニュー：イカメンチ、大鰯もやし料理、ごはん 他

スタッフ：職員 2名

(7) 新型コロナウイルス感染症対策

食堂開催に当たっては、新型コロナウイルス感染防止対策として、検温・マスク着用、ソーシャルディスタンスはもちろん、感染対策の基準を設け開催前にチェックシートを用いて確認した。

参加者には参加前の検温の他、感染予防の確認や、緊急時に連絡が取れるようご協力をお願いした。

【みんなの食堂 新型コロナウイルス感染症予防についてご協力のお願い】	
●下記に該当することをご確認の上、□内に✓をご記入ください	
□発熱、および咳など呼吸器症状はありません	
□同居家族などに発熱、および咳など呼吸器症状はありません	
□新型コロナウイルス感染者や濃厚接触者ではありません	
年 月 日 氏名(団体名)	
連絡先(電話番号)	
*ご記入いただいた個人情報については、新型コロナウイルス感染症対策のみに使用し、それ以外の目的での使用は致しません。また、取扱いについても、当法人個人情報保護規程に従い取扱いいたします。 *2週間以内に新型コロナウイルスへの感染症を発症した場合は速やかにご連絡ください。	社会福祉法人千年会 「みんなの食堂～おいでえーる～」 住所 弘前市原ヶ平字山中39-1 電話 0172-87-4888 メール info@chitose-kai.or.jp

参加受付シート

新型コロナウイルス感染症対策 みんなの食堂開催チェックシート		
・みんなの食堂開催時は、以下の項目を確認、徹底したうえで、感染対策を適切に行い開催する。 ・下記内容が満たされない場合は、内容を縮小もしくは中止とする。		
NO	対応内容	check
●開催前の準備について		
1	開催場所の換気は適切に稼働するか	<input type="checkbox"/>
2	会場設営の際にソーシャルディスタンスに配慮しているか	<input type="checkbox"/>
3	手指消毒液、手洗い石鹸、手洗い設備等の準備はされているか	<input type="checkbox"/>
4	事前に体調不良者などの確認ができる体制をとっているか	<input type="checkbox"/>
5	地域の状況は開催可能な状況か	<input type="checkbox"/>
6	参加者と利用者との接触を防ぐための動線を確保している	<input type="checkbox"/>
7	感染対策を行った上での参加を呼び掛けている。	<input type="checkbox"/>
確認日時 年 月 日 : _____		
●開催時の対応		
8	参加者に体温測定、症状の有無を確認する	<input type="checkbox"/>
9	参加者のマスク着用、手洗い、手指消毒を行う	<input type="checkbox"/>
10	体調不良者の参加は認めない	<input type="checkbox"/>
11	参加者が手で触れる場所、用具等のアルコールなどでの消毒を定期的に行う	<input type="checkbox"/>
12	人を密集、密着させない様配慮する	<input type="checkbox"/>
13	終了時には使用場所を適切に消毒する	<input type="checkbox"/>
確認日時 年 月 日 : _____		
開催日時 年 月 日 : _____ ~ _____ : _____		
担 当 _____		

開催チェックシート

4 参加者からの感想

- ・参加費が100円でこんなにおいしい食事ができるのは申し訳ない気持ちです。
- ・食命人も楽しく説明して下さり満足でした。職員の皆様も明るく好感持てる職員でした。
- ・どの料理もとてもおいしかったです。栄養のバランスも良くヘルシーで体に良いと思いました。
- ・参加者同士の交流が良かったと思います。老人には必要だと思う。
- ・調理実習の内容がもう少しあるかと思いましたので物足りなさを感じた。→内容を見直した
- ・調理ノート(献立表)作り方などのプリントがあれば本当に嬉しい。→次回から配布した。
- ・初めての参加です。実習もとても良かったです。色々とお話が出来、良かったです。
- ・このコロナ禍の中で地域の方々と交流でき、とても素晴らしいと思いました。準備等大変だと思いますが、これからも続けていってほしいです。
- ・継続したら良いと思います。全て優しい味で出来て良かったです。楽しいランチの時間を過ごすことが出来ました。
- ・今後は無料でなくて200円~300円、お金を払っても参加したいです。
- ・自分だけではいつも同じメニューになりがちですがとても良かったです。

5 まとめ・今後の課題

- (1) 食堂の参加者は、町内会の65歳以上の方が多く傾向で、学区（町内会）の子供の参加が少なかった。市外や町会外からの参加者も数名いた。今後の課題として、地域の子供達に向けたアプローチが必要であり、子供向けの企画実施や広報を行い、一度参加してもらって、継続した参加につなげていきたい。
- (2) 今年度は、調理実習、栄養相談、健康相談を実施したが、実施できなかった企画（健康体操、嚥下食の試食、専門講師を招いての講演、市町村のゆるキャラ企画等）を再検討し、来年度以降、新しい形で実施したい。
- (3) 来年度以降の活動資金・物品の調達については、法人持ち出し、協力企業の募集、補助金等の活用を検討するほか、参加費や経費の見直しも必要である。
- (4) 独居高齢者や生活困窮者支援の取組として、地域の民生委員などと協力し、みんなの食堂で集まって食べることを通じて支援し、地域から孤立しないよう支援したい。
- (5) 来年度の予定
 - ①「受け手から支え手へ、食育を通じて地域の活性化・地域共生社会の実現」を目標に、食堂の運営を行っていく。
 - ②今年度の参加者の傾向として、60歳～75歳の方の参加が多く、まだまだ地域で元気に活躍されている方も多。また、地域での活動への参加や、ボランティアへの意欲なども聞かれているため、そのような方々も活動に参画してもらい、地域で活躍できる場を作り、共に食育活動を行っていく。併せて、ボランティア等の受け入れ体制の整備も行っていく。

(体制の案)

○開催日と対象者

平日開催：地域の大人が参加する活動

土・日開催：子供達が参加する活動へ地域の大人（平日の参加者）がボランティア等で活動

○町内会等の活動とのコラボ

高齢化や人手不足で町内会ができない活動などに「みんなの食堂」として協力し、お互いの活動の活性化を図る。

③その他

- ・開催は毎月1回を目途に実施。
- ・開催場所として地域の交流センターを活用。状況や季節に応じて施設の畑などで活動。
- ・子どもたちが参加したくなるような、企画の実施。
- ・生活困窮者や独居の高齢の方などへの食育を通じての支援。