

◇東山区における「食」を通じた多世代交流の地域 ネットワークづくり～東山区まちづくり支援事業として～

[目 的]

東山区は京都市の中でも特に少子高齢化が顕著な地域である。高齢者は地域ネットワークの要としての役割を担っているが、住民同士の交流、特に多世代交流が不十分な現状では、地域ネットワークは今後ますます希薄化するものと予想される。世代間交流の促進は、若い世代が安心して子育てできる環境づくりに欠かせないものであり、同時に高齢者の孤立を防ぎ、高齢者自身の生きがいある暮らしにも大きく寄与するものである。

栄養クリニックは東山区まちづくり支援事業に参画し、献立作成や栄養上のアドバイス、健康情報の発信等を行うと共に、多世代交流のコーディネーターとしての役割を担い、少子高齢化社会の課題である子育て、介護予防に地域全体で取り組めるよう地域に貢献すること。

[計 画]

「東山・まち・みらい計画2020」は東山区の高い伝統文化などの個性と伝統を生かしながら、東山区が抱えている様々な課題に対応し今後10年間のまちづくりの方向を示す計画である。このたび「東山区まちづくり支援事業助成金」を受けてまちづくりへの参画となった。本事業は高齢者の「生活の知恵」を次世代へ伝え、「食」を通じた世代間交流を図ることにより、未来を担う子どもたちの望ましい食習慣の形成、及び高齢者の生きがいづくりを目指している。具体的には地域の高齢者及びベテラン主婦（食育ボランティア）による料理教室の開催と、栄養クリニックによる健康情報の通信発を行う。

[実 施]

5/29 東山区まちづくり支援事業助成金交付申請をおこなう。

- 添付資料 ① 事業計画書
② 事業予算書
③ 活動費計算書（予算）
④ 団体活動状況

7/2 平成24年度東山区まちづくり支援事業審査会でプレゼンテーション（3分間）

参加者：宮崎 由子 指導教員
木戸 詔子 指導員
日野千恵子 指導員

7/24 東山区まちづくり支援事業助成金交付決定通知をいただく。

7/31 東山区役所地域力推進室に東山区まちづくり支援事業の回答書をおくる。

8/24 「ベテラン主婦から地域の食文化を学ぶ親子料理教室」にむけて 地域婦人部会の代

表者と第1回目の話し合いをする。

参加者：東山区役所 2名／東山地域女性会会長 1名
栄養クリニック 2名

9/15 市民新聞に「ベテラン主婦に学ぶ親子料理教室」の募集内容掲載。

9/20 親子料理教室にむけ 第二回目の打ち合わせをおこなう。

参加者：東山区役所 1名／東山地域女性会会長 1名
栄養クリニック 2名

10/4 試作日 会場：栄養クリニック調理室

参加者：東山地域女性会 4名
栄養クリニック 4名

10/15 栄養クリニック健康情報通信 No.1発行 「食育のすすめ」 250部

10/27 「ベテラン主婦に学ぶ親子料理教室」 10:00~14:00

参加者：親子10組20名／東山区役所 2名／
東山地域女性会4名／栄養クリニック 4名



〈献立〉

- ・ちくぜん煮
- ・ほうれん草とえのきごま和え
- ・なす田楽味噌
- ・豆腐のお吸い物
- ・フルーツポンチ



女性会の方からおばんざいの説明



ベテラン主婦に学ぶ親子料理教室

12月 栄養クリニック健康情報通信 No.2発行 「風邪予防の栄養」…… 1,460枚
 配布先：東山区役所・東山保健センター・幼稚園4か所・児童館学童保育7ヶ所・保育所8ヶ所

*左 通信 No.1
 右 通信 No.2



1/21 「食育パンフ」(乳幼児期対象)…… 1,120部

“子育てママへ応援レシピ集”

配布先：東山区役所・東山保健センター・幼稚園4か所・児童館学童保育7ヶ所・保育所8ヶ所



【評価】～お料理教室の感想～

〈保護者感想〉

- ・いつもの先生方に加え、地域の「ベテラン先生」たちにもお料理のコツをたくさん教えていただき、とても勉強になりました。
- ・ベテラン主婦の料理の知恵とか、楽しい話を聞きながらの料理作りは楽しかったです。子どもと一緒にできたのもよかったですし、また来てみたいと思いました。
- ・とてもおいしいお料理で大変勉強になりました。家で子供に教えるのは手間と根気が必要となりめんどろに思いがちですが、先生方のお力をお借りでき楽しく食育を学ばせて頂きました。ありがとうございます。
- ・すぐに役立つ献立で早速作りたいと思います。以前にも他の親子教室に参加したことがありましたが、今日は子供がたくさん体験できたこと、体により献立を自分が取り組んだこと良かったと思います。地域の方の存在もとてもあたたかく、喜んでおります。
- ・和食が家庭のなかでも中心にしています。私は今日の献立がベストだと思いました。子供にとってもいいと思いました。
- ・先生方や地域の方と一緒に過ごせて親子だけで料理しているときとは違い子供も素直に学べ

ていてとてもよかったです。

- ・楽しく親子で料理を作れてよかったです。
- ・料理の基本を学ぶことができました。子供は盛り付け、どのようにしたらおいしそうに見えるか考える事を学びました。
- ・ふだん当たり前にしていた事が違っていたということが勉強になりました。こんにゃくをたたいたり、ちぎったりするコツというのも面白かったです。
- ・子供と一緒に料理できてとても楽しかったです。教えていただいた料理も日常的で、かつとってもおいしくよかったです。またこんな機会がありましたら参加させていただけたら嬉しいです。

〈子ども感想〉

- ・おいしいところあまいところがあっておいしかったです。
- ・おりょうりするところがたのしかった。どういうところがたのしかったというところを教えてください。
- ・いちばんさいごにあまりのおみそをたべて、とてもうれしかったです。
- ・ごまをすりばちですったのがつかれたです。フルーツポンチに入っているサイダーのゼリーを食べておなかがいたくなってしまいました。
- ・おいしくてたのしかったです。またいきたいです。
- ・みんなできょう力してりょう理を作ったり、りょう理をならべたりして、とても楽しかったです。
- ・自分で作れたのでおいしかったです。あとすごく楽しかったです。またおりょうりきょうしつはもちろん、えいようクリニックさんがやっておられ こどもも参加できることにきたいです。
- ・むずかしいと思っていたらとても楽しかったです。
- ・きょうはおりょうりたのしかったです。きょう ありがとう。
- ・きょうはせんせいにおしえてくれ ありがとうございました。

(日野千恵子)