



食育の芽



第6号 2016.11 発行
発行：すみだ食育goodネット事務局

すみだの食育の合言葉は、「手間かけて
“食で育む”人とまち」です。あなたも一
緒に「食育の芽」を育ててみませんか？

「夢」を語る goodネット ワークショップ 実施！

4月から新体制となったgoodネットでは、新たな「墨田区食育推進計画」策定を視野に入れた食育推進を図るために、9月21日にgoodネット主催の「夢」を語るワークショップを開催しました。初めての試みでしたが、司会進行は早稲田大学社会連携研究所所長の友成真一先生にお願いしました。先生からは「新たな活動を充実させるためにも、これまでに培ったgoodネットの基本理念を再度確認しておきましょう！」とお話があり、いつにも増して“タコ理論”の展開が深く心にしみました。goodネットについて改めて振り返りながら、4つの班で、お互いの夢を語り合いました。



高齢者口腔ケア教室

9月28日、口腔ケアが豊かな食につながることを伝えるために「高齢者口腔ケア教室」が開催されました。公益社団法人東京都向島歯科医師会が、講義と口腔健診・指導を実施。同時に、歯科医師会から依頼を受けたgoodネット、高齢者支援総合センター、株式会社明治、キヨタ株式会社が協力して4つの教室を開催しました。



向島歯科医師会によって
行われた口腔健診・指導



最初に行われた口腔ケアの
重要性についての講義

同時に行われた4つの教室

参加者は「口腔健診・指導」を受けるだけでなく、4つの教室を順番に回った



① 摂食・嚥下クイズ&パタカラ体操

goodネットが担当。摂食と嚥下についての基礎知識に関するクイズと、食べるために必要なお口の筋肉トレーニング、パタカラ体操。



② 低栄養予防、とろみ調整食品

株式会社明治が担当。低栄養を予防するための食生活のポイントと、誤嚥を防ぐためのとろみ調整食品について説明。



③ 食べやすい、使いやすい食器

キヨタ株式会社が担当。誤嚥しにくい形の食器や自助具と、手軽に口腔ケアができるウェットティッシュや舌ブラシなどを紹介。



④ 高齢者支援総合センターの紹介

高齢者支援総合センターが担当。高齢者が住み慣れたまちで安心して暮らし続けるために、同センターが提供するサービスについて紹介。



教室を終えて

今年の参加者は約80名と聞いて、口腔健診・指導だけでは待ち時間がもたないと思い、goodネットのみなさんに相談しました。当日は4つの教室の企画のうち1つを受け持っていたいただき、さらに各教室を移

教室の終了後、向島歯科医師会会長の三好克則先生に、お話をうかがいました。

動する高齢者の方の引率をしてくださいました。そのおかげでスムーズに進行することができました。歯科医師だけでは難しかったと思います。来年もぜひ、ご協力をお願いしたいと思います。

首都防災ウィーク

首都防災ウィーク期間中の9月3日～4日に行われた横網町公園レスキューフェスタで、災害時の食支援に関する普及啓発を行いました。備蓄食として活用できる食品や、飲み込む機能が低下している方のための「とろみ調整食品」、食物アレルギー対応のカレーなどを展示紹介しました。また東京都慰霊堂で開催されたリレー講演会のシンポジウムでは、goodネット理事の長澤伸江氏が基調講演を行い、木口圭子理事長と大久保勝久理事がシンポジストとして参加しました。首都防災ウィーク実行委員会や、他の出展者との新たなつながりも生まれ、災害時食支援の大切さを再認識しました。



長澤 伸江氏
十文字学園女子大学
教授



木口 圭子氏
賛育会病院栄養管理
SV



大久保 勝久氏
東京都向島歯科医師
会副会長



参加したメンバーで記念撮影

すみだ農園 収穫祭

9月10日、墨田児童会館で育てたトマトを味わう収穫祭が行われました。今年は、収穫したトマトを使って魚八栄五郎の佐々木直子さんがシフォンケーキを作り、これにトマトジャムをかけて食べました。



子どもたちもトマトの皮むきに挑戦



トマトを使った実験の様子

収穫祭では、goodネット理事の天野さんが所属する「食育×科学 れしび研究所」による、トマトを使った楽しい実験も行われました。実験は、管理栄養士養成校の大学生がサポートをしました。



佐々木さんがシフォンケーキをどのように作ったか説明

佐々木さんによると、トマトは酸味が強く、ケーキが思うように膨らまなかったそうです。

何度も試行錯誤を繰り返しながら作ってくださったケーキは、大変おいしかった!



シフォンケーキにトマトソースをかけて食べた



こどもワークショップ支援

8月25日と26日に墨田児童会館で、9月18日には立川児童館で「こどもワークショップ」が行われました。当日は good ネットのメンバーだけでなく、十文字学園女子大学の学生団体「やかつキャンパカウンセラー」のメンバーもスタッフとして参加しました。このワークショップは、新たな墨田区食育推進計画の策定に向けて、子どもにゲーム感覚で、自分の「食」に対する想いを語ってもらうものでした。この取り組みが、地域の大人の関係を構築すると同時に、大人が子どもの多様性を受け入れる土壌づくりになっていると感じました。子どもたちは若いお兄さんお姉さんが大好きです。若者と子どもたちと多世代の人たちが一緒にふれあったこの場は、明るく楽しく和やかな空気があふれていて、みんなが元気でした。

思い出に残っているごはんや好きな食べ物の絵をサイコロに描きました。完成したサイコロを使って、子どもと大人と一緒に遊びました。



今年もすみだまつりで食育普及啓発活動

10月1日～2日に開催されたすみだまつりに参加しました。今年もgoodネットの活動を展示紹介し、食育クイズは大変盛り上がりがありました。「すみだ食育goodネットを知っていますか？」のアンケート結果は「はい」が34.6%でした。より多くの方に活動を知っていただけるよう、これからも頑張ります！



goodネット 今後の予定

- | | | | |
|-------|-----------|---------|----------------|
| 平成28年 | 11月19日 | ・ ・ ・ ・ | 小梅まつり出展 |
| | 12月10～11日 | ・ ・ | 吉良祭・元禄市参加 |
| 平成29年 | 2月 | ・ ・ ・ ・ | すみだ耐震補強フォーラム出展 |
| | 2月 | ・ ・ ・ ・ | 食育シンポジウム出展 |
| | 2月 | ・ ・ ・ ・ | エコライフ講座協力 |