

食育の芽



第10号 2018.1発行
発行：すみだ食育goodネット事務局

みんなで作って みんなで食べよう！ 食で地域の輪を広げる「すみだ街かど食堂」

昨年秋、無事1周年を迎えた活動のようす
を取材しました

すみだ街かど食堂は、子どもから高齢者まで誰でも利用できる「参加型」の食堂です。食事をみんなで作りみんなで食べることで、世代をこえた新たなつながりが生まれることをめざしています。

場所は京島3丁目のキラキラ茶家で、2016年9月から月に1回開催。運営は、good ネットと墨田区社会福祉協議会、すみださわやかネットの協力で行われています。

メニューは毎回カレーライスですが、季節の野菜などを加えてアレンジしています。午後4時30分に参加者が集まり、近くのキラキラ橘商店街で食材を買い、調理します。午後5時30分から食事が始まり、後かたづけも行います。そのプロセスで、参加者の間に自然な形で交流が生まれているようです。



すみだ街かど食堂の活動を支える想いと夢を4ページに掲載



お口の健康状態を知って ケアの方法も学ぼう

「高齢者口腔ケア教室」(*)の企画・運営に
goodネットも協力しました

※公益社団法人東京都向島歯科医師会主催
(墨田区高齢者福祉課委託事業)

受講生は、元気に生きるための情報を
提供する5つのブースを回りました



東京都向島歯科医師会会長の
三好先生の挨拶のあと、高齢期
のお口のケアについて講義が
ありました



けんこう 健口チェック

公益社団法人東京都向島歯科医師会

口腔内の状態をチェックして、問題
がないかを確認。また、お口の機能
維持・向上に役立つケアの方法につ
いて説明があった。

フレイルの予防

高齢者支援総合センター

フレイル防止には、体
を動かすことと社会参
加が大切なことを説
明。簡単な運動を実践
した。合わせて高齢者
支援総合センターの
紹介もあった。



摂食・嚥下のクイズ

すみだ食育goodネット

食事をしたり、飲み込
んだりする機能につ
いて、クイズ形式で伝
えた。



食器の紹介・体験

三信化工株式会社

高齢者が使いやすい
だけでなく、誤嚥(食
べた物が気管に入って
しまうこと)などを防
ぐために役立つ食器
の紹介と体験が行わ
れた。



低栄養予防

株式会社明治

高齢者の食の問題
だけでなく、低栄養
を予防する方法とそ
ののために役立つ食
品について説明があ
った。



教室の準備のようす



フレイルの対策を!

「フレイル」とは、高齢になって心身の活力が低下することでその予防のひとつが「噛む力」や「飲み込む力」を維持する「お口のケア」です



フレイルについて講義をする東京都向島歯科医師会副会長の大久保先生

元気で長生きするには、しっかり食べて栄養をとることが大事です。ところが噛む力が低下すると、柔らかい食べ物を食べるようになり、さらに噛む力が低下すると次第に食べづらくなるため、食事の量が減って低栄養の状態になります。

噛む力や飲み込む力は加齢とともに低下。食べ物が肺に入って起こる誤嚥性肺炎のリスクも高まります。防止のためには、一口食べた際にしっかりとゴクンできる方は2,3回ゴクン(複数嚥下)する。また、食

後30分は横にならないことです。ほかにもお口の機能を高める運動として、10秒間大きくお口を開ける(5回を2セット)、お口を開けて舌を上下左右に出すなどがあります。

奥歯が抜けて噛み合わせがないままでいると転びやすい、認知症が進行しやすいなど様々な悪影響が出ます。奥歯は抜けたままにせず、入れ歯をつくるなどしてください。また日頃からお口の中に気を配り、痛い、食事がとりにくいときなどは、早めに歯科医師の診断を受けてください。

食育人に会いに行こう PART 1

さまざまな形で協力してくださっている株式会社明治の松浦大志郎さんに話を聞きました

食育のイベントに参加して、寸劇形式の発表に圧倒されました。一方通行の情報伝達ではなく、聞く側も興味をもてる環境づくりを大切にしている。ほかの地域では見られない光景だと思います。また、弊社の食品を実際に使ってくださる方にも直接お会いして、「介護でこういうことに困っている」といった



2015年墨田児童会館で行われたすみだ農園の収穫祭で手品を披露

生の声を聞くことができるようになりました。

入社以来、ずっと営業を担当してきたのですが、あるとき、宴会などで場を盛り上げるために手品をやってみようと思ったんです。その後練習を重ね、食育のイベントでも手品をすることで、大変喜ばれました。手品はコミュニケーションの手段のひとつだと思います。その場の雰囲気や和やかになりますし、私に興味をもってくれるきっかけになります。

すみだで、食育活動を通して実現したい夢についてディスカッションしたときに、「自分の得意なことを教えられる場があったらいいね」という話になったんです。実現したら、ぜひ手品の講師



松浦 大志郎(だいじろう)さん

株式会社明治 栄養営業一部営業一課
4年前からすみだの食育活動にかかわる

をしたいですね。手品を通して人の輪が広まっていったらすてきだと思います。

すみだの食育に出会ったことで、将来は食育に関する仕事をしたいと考えようになりました。食を通して人とのつながりが生まれたり、新たなことを学べたりする。食べることって、楽しいことだと思うんです。食を楽しむために必要な知識を、提供していきたいですね。

食育人に 会いに行こう PART 2

すみだ街かど食堂の立ち上げ時から
中心的な役割を果たしている荒川春
子さんに想いと夢を聞きました



荒川 春子さん

学習塾・インド料理店経営。すみだインターナショナルの代表として、食を通じて身近な外国人との交流を続けてきた



おてらおやつクラブに登録している春慶寺から、お供物の果物が、食後のデザート用として提供されている

すみだ街かど食堂は、いわゆる「子ども食堂」とは違い、誰でも来られる場所として活動を始めました。現在90代の方から乳幼児まで、幅広い年齢の方が利用しています。

誰でも利用可能なので参加人数の増減があります。そこで、多少人数が増えなくても対応しやすいカレーを作っています。それに一人暮らしの高齢者の方から、ふだんはカレーを作らないという声があるのも理由のひとつです。「久しぶりに、子どもの声を聞きながら食事をした」という感想だけでなく、「ここで食事ができるのが幸せ」と言ってくださる方までいるんですよ。

新たなつながりが生まれる場になっていて、この活動を始めてよかったと思っています。

食事づくりは、ボランティアの方にも手伝ってもらっていて、毎回新たに2、3名の方が参加して下さいます。「今日はここに来てよかった」と思っていただけに、できる限り声をかけるだけでなく、その日の調理の流れが一目でわかるよう、手順を書いた紙を貼るという工夫もしています。また、参加者の方にとっても「来てよかった」と思っていた場所になるよう努力して、もっと多くの方に気軽に利用していただける「食堂」に育てていきたいですね。

新年のご挨拶



すみだ食育goodネット
理事長 木口 圭子

すみだ食育goodネットは、区民・地域団体・NPO・事業者・企業・大学などにご賛同いただき2010年4月に設立し、今年で9年目です。

手間かけて“食で育む”ことを大切に、世代や分野、地域をこえたコミュニケーションやつながりを生み出し、それが災害時の食支援ネットワークにも発展しています。また「すみだ街かど食堂」も多くの方に利用されるようになり、新たな人のつながりが誕生しました。

今年で“九”年目。この“九”を使った「馬九行久=うまいく」という言葉が、江戸時代から使

われているのをご存知でしょうか？ 2018年を迎え、すみだ食育goodネットはますます「すみだらしい食育活動」をめざし、みなさまとうまいく(馬九行久)ように歩いていけたらと思いますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。



すみだ耐震化フォーラム2017で災害時の食支援に関するブースを出展

秋田さん長い間 ありがとうございました!

昨年3月、墨田区保健計画課(食育担当)を退職した秋田昌子さん
長年お世話になった感謝の気持ちを伝えるため、昨年末、感謝の会を開きました

会場は、八広にある「すき焼きひぐち」。まず本紙でも紹介した明治の松浦さんが手品を披露。参加者全員が秋田さんにメッセージを伝えた後、食育活動の歴史を振り返る寸劇を上演しました。

最後に秋田さんから、「感謝するのは私の方です。みなさんが奇跡を起こしてくださいました。これからも、人と人がつながることに手間をかける『すみだの食育』を育てていただいたと思います」と挨拶がありました。

