

## 事業概要書

事業名	東日本大震災の影響で深刻化した地域住民の健康課題を解決に導く食育・コミュニティ推進事業				
開始日	2022年1月20日	終了日	2022年12月31日	日数	345日
団体名	特定非営利活動法人りくカフェ				
(カウンターパート)	陸前高田市（福祉部保健課・包括支援センター・子ども未来課） 陸前高田市社会福祉協議会・NPO 法人総合型りくぜんたかた 子ども支援ネットワーク 専門家（医師・薬剤師・管理栄養士・歯科衛生士・運動指導士） 岩手県立大船渡高校定時制・岩手県立大船渡東高校・岩手県立高田高校				
担当者名	及川 恵里子	スタッフ人数	5人		

事業費総額（税込）	5,000,000円
CF事業枠	3,000,000円
その他資金	2,000,000円

事業目的	東日本大震災の影響で深刻化した地域住民の健康課題を解決に導く食育・コミュニティ推進事業
事業全体の概要	<p>●特定非営利活動法人りくカフェとは</p> <p>東日本大震災により甚大な被害を受けた岩手県陸前高田市において、被災により分断・喪失したコミュニティの再生・創造を促進するとともに、陸前高田市の復興まちづくりに寄与する事を目的とした住民主導のコミュニティ・スペース運営をはじめとした各種事業を実施している。</p> <p>2012年1月 仮設のコミュニティ・スペースで活動開始 2014年 本設のコミュニティ・スペースを創出 以降、地域課題の解決のため、健康づくりの核として食育・介護予防の活動に力を入れている。</p> <p>○食育事業</p> <p>管理栄養士監修の下、カフェで減塩低カロリーの健康ランチを提供、減塩レシピを毎週配布、栄養相談、料理教室、高校生開発メニューコンテスト（入賞者のメニューをカフェで提供）、出張講座での指導などの活動を行い、家庭で継続実践できるよう工夫し、若いうちからの定着を進め課題の改善を図ってきた。地元の高校との連携による高校生開発メニューコンテストは2016年から継続して毎年行い、調理師を目指す高校生も出てきている。</p> <p>健康推進委員・食生活改善推進委員の視察・講演等の依頼が近隣市町村からあり、保</p>

健所長からの表彰も受けた実績がある。

#### ○介護予防事業

介護予防講座「スマートクラブ」の運営、講座修了者アフターフォローのためのOB会を毎月開催、市内各コミュニティセンター・復興団地での「出張スマートクラブ」などを開催してきた。「スマートクラブ」は、プレ開催後3年間市の委託事業として運営したが、市内在住者・年齢等の制限により対象が限られていたため、自主運営に切り替えて誰でも参加できるように実施してきた。その後、市の福祉部保健課でも「スマートクラブ」のノウハウを取り入れ、形を変えて実施している。「出張スマートクラブ」は、コミュニティ再生支援にも繋がる活動で、社会福祉協議会との協働により市内全町を訪問し、継続開催の要望が寄せられている。りくカフェが行ってきた人気の復興市街地バスツアーも社会福祉協議会が市の包括支援センターから委託されて継続している等、企画運営してきた事が事業元や形を変えながら、事業として継続している。

各専門家（医師・管理栄養士・薬剤師・高齢者運動指導士・調理師・鍼灸師、他）の講義・指導が直接受けられる企画を運営してきた。これまでの取り組みで、新しい交友関係や誘い合いを活動の励みとしている様子が見られる。

以上の企画運営は、先駆的取り組みとして行政・大学等各方面からの注目を受け、視察・取材等を受けている。

#### ●取り組むべき課題

岩手県は震災前から「脳卒中死亡率・糖尿病予備軍率・幼児の虫歯率・中高生の肥満率」がすべて全国で最も悪く（※参考資料 別添1）さらに、震災後の避難所生活での偏食、生活環境・家族構成の変化によるストレス、コミュニティが分断されたことで家に籠りがちになった、等の要因でより悪化している。

また、震災で約3000人が亡くなり、さらに労働世代の流出が増え、人口のおよそ44%が高齢者（※参考資料 別添2）で占められている。2030年には、老年人口が生産年齢人口を超えるという調査結果も出ている。（※参考資料 別添3）

『本事業で取り組むべき課題』

#### ○食育事業

2014年、本設の施設が完成した時、私たちに何が出来るか改めて周りを見回し気付いた事は、

- ・県内でも沿岸部は、塩分の摂取量多に比例し成人病も多い
- ・震災後の偏った食生活で糖尿病予備軍が激増
- ・高齢家族に託児を依頼することが多く、お菓子・清涼飲料水を与えるなど健康への無認識等によって幼児の虫歯率が全国最下位（特に沿岸は虫歯率が高い）
- ・中高生は、復興工事のため登下校スクールバスや部活の制限で運動不足に加え、高カロリー食・清涼飲料等偏食気味
- ・震災で料理をしていた家族を亡くし、手探りで食事を作ったり手近なお菓子で空腹を満たす台所に立てない高齢者等、見過ごせない差し迫った状況にあるということ。すぐに

食の改善に取り組まなければとの使命感でスタッフ全員の意見が一致し、開店時から食育目的の減塩バランス食の提供を始めた経緯がある。同時に震災からの再建に懸けている他飲食店との住み分けで競合を避けたいとの思いとも合致した。

活動を続ける中で、女子生徒の肥満率が全国で一番高い（※参考資料 別添4）ことを知る。そこで、生徒が課題に応じた献立を考えて競い、入賞レシピを決めるコンテストを高校ごとに開催する。入賞レシピはりくカフェで再現し高校生メニューとして提供する活動を始める。しかし、震災による生活環境・家族構成の変化があり、市の保健師情報によると、お手伝いをすることや食事が体を作る話を聞くこと、親子で一緒に料理して家庭のレシピを継承する等の機会を得られず育った子どもたちが多く見られ、中には料理未経験のまま親となった人もいる。さらに、幼児の虫歯が多い背景に、ダラダラとおやつを食べる、「どうせ生え変わる」という間違った考え、など口腔ケアに家族の無関心があり、母親だけでなく家庭に食育を通した口腔ケアの指導が必要と感じる。家庭環境による孤食貧食やコロナ禍以降子ども食堂が開催出来ていないという現状もある。そこで日々の暮らしに追われる学童利用の家庭にバランス弁当の配食を通して、食育の機会を作り、一人でも多くの若い世代の人たちが食の重要性に気づく機会を作り、改善に繋げる活動が重要だと再認識する。

高校生メニューは、予想をはるかに超える相乗効果（食の理解・健康意識・自信・社会参加の意欲・進路・家族の意識・周囲への波及効果等）が見られた事は大きな手応えだが、コロナ禍で中学生の肥満率が再び最下位に落ちてしまった。今後も働きかけを継続し、活動を広げていきたい。

#### ○介護予防事業

高齢者に元気に社会参加していただく事は、地域にとって重要な事で医療費抑制・労働力としての社会資源ともなり得ると期待されている。しかし、コロナ禍で運動量やモチベーションが低下し、ロコモティブシンドローム（※1）の増加が懸念される。そこで、「スマートクラブ」講座修了者のフォローアップや自主活動支援、前述の健康ランチに「運動・健康講座」と「交流・社会参加」の要素を加えた独自のプログラムを復興団地などでも出前講座の形で行い、継続してこそその予防と考え活動を再開させるとともに、介護予防の意識を広めて行く必要がある。

※1…加齢に伴う筋力の低下や関節や脊椎の病気、骨粗しょう症などにより運動器の機能や意欲が衰えて、要介護や寝たきりになってしまったり、そのリスクの高い状態を表す

#### ●パートナー協働プログラム対象事業

##### コンポーネント① 若い世代への食育事業

##### ○子ども食堂の代替となる学童保育への弁当配食

現在隔月で開催している「子ども支援ネットワーク会議」において、地域の子どもを廻る情報交換・課題の共有と解決に向けての話し合いの機会を得ている。食に関する問

題点がいくつか浮かび上がったため、子ども支援ネットワークメンバーと市の福祉部保健課・包括支援センター・子ども未来課と検討会に入ったが、困難を抱える家庭のニーズ把握には時間がかかる。

りくカフェとしては、素早く対応するために3割以上がひとり親世帯の学童保育への弁当配食を実施する。給食の無い長期休暇中に弁当を持ってこない児童もいることから市内7ヶ所（学童クラブ数は8つ）ある学童施設の利用者約200人のうち約80人が利用する高田町のリトル学童クラブとやどかり学童クラブから提供を始める。学童での弁当配食を実施しての課題等を検討会に反映させ、より良い効果を導くため、更に各方面の団体・企業・個人等の協力を募り、将来的に地域全体を巻き込んだ活動に発展させていきたい。

上記事業で積み上げた実績・データを持って、子ども支援ネットワークと共に行政へ働きかけ、若い世代への健康意識改革の重要性に気付いてもらい、継続的な助成・委託へと繋げる。

#### ◎実施内容

- ・福祉部保健課と社協と連携し、「子ども食堂検討会」の困窮家庭へ支援する弁当をりくカフェが作る。1回目は3月初旬に実施し、その後状況を見ながら継続実施予定。
- ・学童の利用が増える年3回の長期休暇（約60日）に弁当配食を実施。2022年1月第一週（冬休み）に2ヶ所、2022年3月下旬（春休み）に残り6ヶ所に配食し全施設へ実施。
- ・各施設で1回ずつ配食後、ヒアリング等を実施して調査する。調査により特に必要性を感じた4ヶ所で、夏休み期間中に週1回（3週間）の弁当配食を行う。
- ・学童にチラシを配る（大変な家庭のみにせず、学童全体を対象とする）
- ・学童で取りまとめて受注し、低価格で販売（学童と連携し、困難を抱える家庭との接点を持ち、継続的健康支援ができる関係性を築く）
- ・お品書き・レシピ・食育アドバイスを付けて提供（家庭の食への意識改善を図る）

#### ○高校生開発メニューコンテスト

管理栄養士監修の下、大船渡高校定時制・大船渡東高校・高田高校の3高校で実施する。いずれは参加高校を増やし、高校間でのコンテストを行い、さらに意欲を高める。（現在は住田高校に打診中）

#### ◎実施内容

- ・各校ごとの課題でメニューコンテストを行う（授業・部活・希望者）
- ・審査をして入賞したレシピ（学校教職員と管理栄養士が選抜）を実際にりくカフェで調理し、地域住民に提供する。（地方紙で告知、お品書きに生徒の名前を明記する）
- ・今までは生徒と地域住民の交流が無かったので、対面で生の声を聴きより励みと自信となる機会を設ける。

#### ○料理教室・栄養相談・指導

福祉部保健課から、乳幼児健診時に料理をしていない、不得手・無知等の所感を受け

る母親と遭遇する機会が増えたと問題提起があったので、りくカフェで料理教室を開催する。(検診時に福祉部保健課が案内を手渡してくれる)料理の基本の他、時短料理の要望も多くあることから、これらをキッカケに減塩・低カロリー・バランス食に導いていく。

#### ◎実施内容

- ・栄養相談・指導(糖尿病患者・糖尿病予備軍・家族に対して医師より案内、資格のあるりくカフェ管理栄養士が行う)
- ・直接指導出来ない在宅等の方々にも家族等に自宅近所へ集ってもらい、医師と管理栄養士の基礎講座の動画を活用し指導を広める。

#### コンポーネント② 介護予防事業

当施設での講座が当分見込まれない中、総合型りくぜんたかたとの協働による体を動かす企画を多数開催。また、福祉部保健課で調査中の「はまかだスポット」(地域の高齢者が少人数でも定期的に活動している場所・事)に包括支援センターや社会福祉協議会との協働で介護予防出前講座を開いていき、介護予防活動を行き渡らせる。

#### ◎実施内容

- ・「スマートクラブ」のOB会員はじめ近隣住民に体を動かす企画で外出を促す(通信やチラシでの声掛け)
- ・「出張スマートクラブ」を福祉部保健課のリスト提供による小さな集会に出向き、介護予防講座の出前を行う
- ・「スマート通信」を作成、送付する(OB会員、関わりの出来た人・コミセンに配架)

#### ●期待される効果

#### コンポーネント① 若い世代への食育事業

・普段の食事に、気を配れない・時間を割けない・お金をかけられない・孤食と言った家庭や本人に気づきの機会を与え、反省・興味・改善と食育の啓蒙を図り、将来を担う子どもたちの健やかな心身の発達を促す。

・子どもたちへ食育を行う事は、周りを取り巻く生徒・職員・保護者・地域住民への波及効果が見られ、本人たちは社会参加の機会と評価を得、自己肯定感を持てる。(実際に定時制の生徒たちに効果絶大で、進路や就職に意欲が見られている)

・生涯の健康な生活の基礎となる食習慣を、幼いうちに身につけることができる。

・将来的には、りくカフェの一部をキッチンスタジオに改修して料理教室を常設し、各人の受けるべき時・受けたい時・受けたい内容に即応した講座を実施する。(学童保育への弁当配達で困難を抱える家庭との接点を持ち、料理教室の顧客とする)

・料理教室をすることで、食・調理の基礎を身に付けられないまま親になってしまった人に学びの機会を作り、食は人生における基本と認識してもらい、家族揃って健康に過ごせる家庭が増える。

#### コンポーネント② 介護予防事業

	<ul style="list-style-type: none"> <li>・介護予防のための知恵や手法を仲間と楽しく共有し、継続することで気軽に社会参加しながら健康な人生100年時代を自分らしく生き抜く地域となる。</li> <li>・交通手段を持たない方々のもとへ出張講座を企画することで、行政の隙間を補完し、地域全体が介護予防の意識を持ち、生涯健康で過ごせるようになる。</li> <li>・健康な高齢者が増えることで、社会貢献活動を行える高齢者が増えた実績を社会福祉協議会等と共に行政に訴え、活動継続の必要性を認識してもらい、継続的な助成・委託へと繋げる。</li> <li>・コミュニティカフェとして、外出の機会を作る自主活動支援や手仕事クラブなどお楽しみ企画をしつつ、各種イベントなども再開し、ボランティア参加等社会活動にも気軽に集い楽しめる場所となることで、生きがいに繋がる。</li> </ul>
事業内容(事業種別(コンポーネント)ごと)	
<p>① 若い世代への食育事業</p> <p>(1) 学童保育への配食：冬休み・春休み・夏休み(約60日)の内に学童クラブ8つへ延べ20回</p> <p>(2) 高校生メニュー開発：3校</p> <p>(3) 各世代への啓蒙活動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養相談 週1回、その他随時</li> <li>・健康バランス食実食提供(困窮家庭配食含む)</li> <li>・レシピ配布</li> <li>・料理教室 月1回～</li> </ul>	<p>① 8000人</p> <p>学童の児童・保護者100人 生徒・教職員・家族・地域住民 250人</p> <p>患者・家族・住民70人 利用者2500人 地域住民5000人 参加者80人</p>
<p>② 介護予防事業</p> <p>(1) 出張スマートクラブ：月1～2回</p> <p>(2) 自主活動支援 百歳体操 毎週金曜日</p> <p>(3) スマートクラブOB会支援 企画開催月1回</p> <p>スマート通信 毎月発行</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ボランティア参加等社会参加の機会を設ける</li> </ul>	<p>② 370人</p> <p>参加者 100人 参加者 150人 OB会員120人 300部 参加者40人</p>