

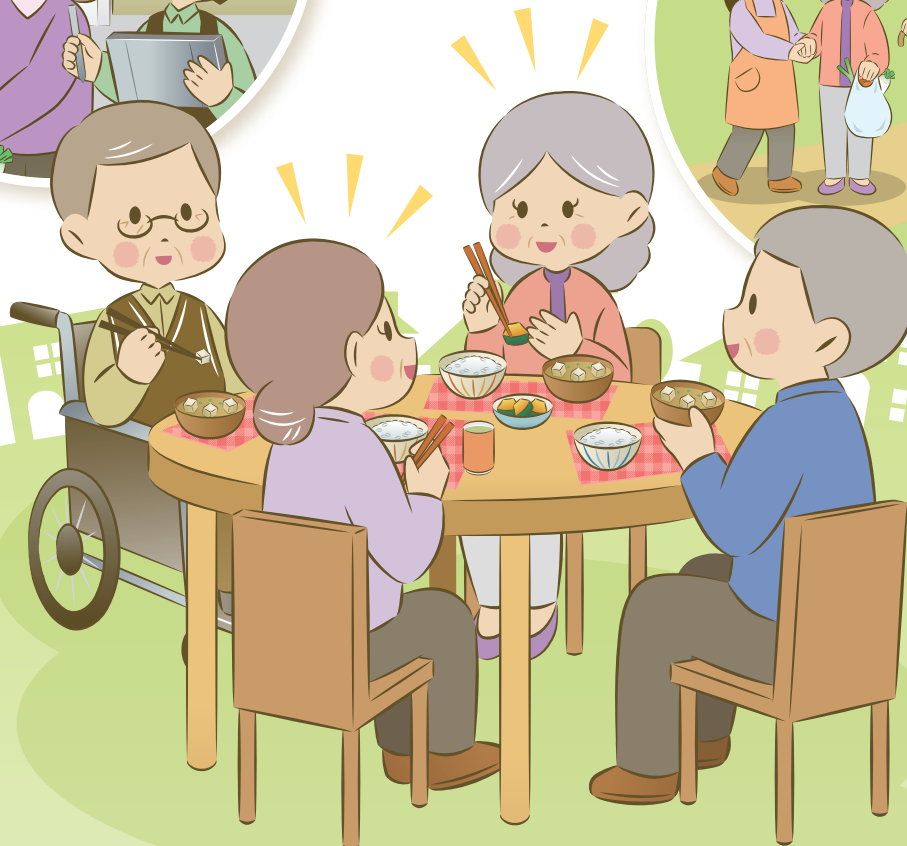


独立行政法人福祉医療機構
社会福祉振興助成事業

独立行政法人福祉医療機構 2022(令和4)年度社会福祉振興助成事業

食支援、介護予防、社会参加を担う ご近所食事会を普及する事業

活動報告書



2023(令和5)年3月



公益社団法人
全国国民健康保険診療施設協議会
Japan National Health Insurance Clinics and Hospitals Association

はじめに

新型コロナウイルス感染症の流行は留まるところを知らず、特にオミクロン株が主体となった第6波以降はその感染力の強さから患者数が激増しました。幸い重症者数はむしろ減少しており、指定感染症から5類感染症への移行が予定されるなどさまざまな社会活動が再開されています。一方、死亡者の多くは高齢者であること、高齢者施設や医療機関でのクラスター発生が続いていることなどから高齢者活動の再開は低調で、依然として閉じこもり傾向とフレイルの進行が懸念されています。

全国国民健康保険診療施設協議会(国診協)は全国約800の国保診療施設とともに地域包括医療・ケアを掲げ、保健・医療・介護・福祉の連携、協働を基盤とした活動を行っております。コロナ禍で各種介護予防活動の停滞を余儀なくされる中で、比較的保たれているご近所付き合いのなかで介護予防を広めることができないかという発想のもと、2021年度に新しい生活様式の中で近隣住民による訪問型介護予防等を推進する事業を行いました。ご近所サポーターを養成して感染対策に留意しつつ高齢者を訪問して互いに介護予防に取り組もうというものです。その結果運動、口腔機能維持など自宅で行える介護予防については近所付き合いの中での支援が有効でした。しかし心理・社会的フレイル予防については実際に社会に出る機会は少なく解決できませんでした。また食材購入を宅配や家族からの配送に頼る状況だけでは十分な栄養改善につながらないことも懸念され、栄養対策として有効と思われる配食サービスも、食材購入のための外出が減る、形態が自分の咀嚼嚥下状態に合わない、孤食は続いている、という声が聞かれました。

ご近所サポーターなど身近な地域住民の理解と協力のもとでの外出促進や、個別性に対応した食支援の必要性が課題としてあがったことから、本事業はコロナ禍等により孤立しがちな高齢者等が、「食」をキーワードとして社会との接点を保ち、孤食を解消し、身体的・心理的・社会的フレイルをバランスよく予防することを目的としました。多職種で「多職種監修ご近所食事会レシピ集」を作成し、それをもとに感染対策に留意しながら、連れ立って食材を買い出し、共に調理し、一緒に食べ、食後には介護予防体操等を行うご近所食事会を行うこととしています。埼玉県小鹿野町、石川県志賀町、岐阜県郡上市、静岡県浜松市天竜区、鳥取県日南町の5か所を実施地区とし、各地の国保診療施設を連携団体として事業を行いました。また事業に先立ち香川県まんのう町の事例を視察し実施の参考としました。

本書は事業内容を取りまとめたものになります。ウィズコロナ、ポストコロナの時代になっても適用されることも期待しております。

本事業の実施にあたり助成をいただきました独立行政法人福祉医療機構に深く感謝申し上げます。

目次

はじめに	1
第1章 活動概要	3
第2章 活動体制整備	6
第3章 実際の取り組み(モデル活動)	9
第4章 まとめ・提言	64
参考資料	
1) 各種アンケート結果	67
2) ご近所食事会を開催するための各種教材	82
3) 「多職種監修ご近所食事会レシピ集」～おいしい!カンタン!みんなで食べて元気な暮らし～	84
4) 本事業のモデル活動が紹介された新聞記事	104

活動団体

公益社団法人全国国民健康保険診療施設協議会

連携団体1) 埼玉県・小鹿野町／国民健康保険町立小鹿野中央病院

連携団体2) 静岡県・浜松市天竜区／浜松市国民健康保険佐久間病院

連携団体3) 石川県・志賀町／町立富来病院

連携団体4) 岐阜県・郡上市／県北西部地域医療センター国保白鳥病院

連携団体5) 鳥取県・日南町／日南町国民健康保険日南病院

先進取り組み事例: 香川県・まんのう町／ことなみ未来館

(一般社団法人ことなミライ)

(まんのう町国民健康保険造田歯科診療所)



第1章 活動概要

事業概要

コロナ禍等により孤立しがちな高齢者等が、「食」をキーワードとして社会との接点を保ち、孤食を解消し、身体的・心理的・社会的フレイルをバランスよく予防することを目的として、多職種で介護予防食レシピ集を作成し、それを元に感染対策に留意しながら、連れ立って食材を買い出し、共に調理し、一緒に食べ、食後には介護予防体操等を行う「ご近所食事会」を地域の実情に合わせて企画し普及するためのご近所サポーターセミナーを行う事業です。

1 事業の背景と目的

コロナ禍により地域の介護予防や支え合いの取り組みが相次いで休止になりました。フレイルの進行が危惧され、当協議会の行った調査でも、下肢筋力が低下した、買い物機会も減り惣菜やレトルト食品が増えて栄養が偏っている、人とのかかわりが減った、などの声が相次いでいます。

令和3年度に新しい生活様式の中で近隣住民による訪問型介護予防等を推進する事業を行い、ご近所サポーターが感染対策に留意しつつ訪問して介護予防の啓発を行いました。運動、口腔機能等自宅で行える介護予防については近所付き合いの中での支援が有効でしたが、一方で、心理・社会的フレイル予防について啓発しても、実際に社会に出る機会は少なく解決できていません。食材購入も家族からの配送に頼る現状では栄養改善も困難な状況でした。一方、栄養対策として有効と思われる配食サービスも、食材購入の外出が減る、形態が自分の咀嚼嚥下状態に合わない、孤食は続いている、という声が聞かれています。

最近では、自治体、社会福祉協議会、地域自主組織等が開催する地域サロン等の活動は徐々に再開されているものの参加は躊躇されている現状があります。たとえ参加したとしても会食は制限されているため自宅で孤食が続いています。また外出自粛で自宅での生活リズムとなったことで集いの場に出る意欲をなくした高齢者もあり、社会との接点の再構築が求められています。食支援として行われる配食サービスは栄養状態の維持に有効ですが、一方で外出抑制につながっている、孤食が続く、食の個別性に対応できない等の課題も指摘されています。

ウィズコロナのフェーズに入り、感染対策に留意しつつ外出して購買するなど社会活動を再開することが必要な局面となってきました。ご近所サポーターなど身近な地域住民の理解と協力のもとでの外出促進や、個別性に対応した食支援を検討する必要があります。

令和3年度の事業で育成したご近所サポーターは、訪問型介護予防として対象者宅を個別訪問して自宅でできる介護予防を推進する役割を担っており、近所付き合いの中での住民による支援が有効であることが確認されました。また、高齢者の孤立対策として、集まってご飯を食べて買い物に行く買い物ツアー事業を行い、介護予防全般にも有用であることが示されていることから、これらを発展的・総合的に横展開することにより、ウィズコロナ時代の個別性に対応した食支援や外出支援を通じて、ご近所付き合いを第一歩とした社会参加が促進されることを期待して、本事業に取り組むこととしました。

2 実施内容

本事業では、コロナ禍での取り組みということもあり、感染症予防対策の一環として、地域の実情に応じてWEBを活用しながら次の内容について取り組みました。

ステップ 1

感染対策に留意しながら、買い出しから調理、食事、運動等に至るご近所食事を
会を行う基本プログラムを作成し、事業全体の企画・管理・連携団体との連絡を行
うため、「ご近所食支援推進委員会」を設置しました。

ステップ 2

利用者の個別性に対応した食支援を行うためのツールとし、「ご近所食事会」
での献立のベースとするため、「多職種監修ご近所食事会レシピ集」を作成しました。
食の問題は栄養改善ばかりでなく運動、口腔機能、認知機能、孤食、社会参加な
ど様々な介護予防場面で重要な要素となることから、栄養素、食形態、摂取方法
などそれぞれの場面に即した食事のレシピ集を作成しています。各レシピには食
材や調理方法ばかりでなく、どのような場面でどのような効果を望めるのかという
解説を多職種が記載しました。

ステップ 3

事業内容の周知、ご近所食事会の企画、ご近所買い物ツアーの準備のため、「ご
近所サポーターワークショップ」を開催しました。

ステップ 4

身近な近所付き合いの中で、外出を促進し、孤食を解消し、食と栄養を保つこ
とを目的として、「ご近所食事会」を開催しました。「多職種監修ご近所食事会レ
シピ集」を利用し、連れ立って食材を買い出し、共に調理して一緒に食べ、食後
には介護予防体操等を行いました。

ステップ 5

近所で連れ立って買い物に出かけ、社会との接点を再構築することを目的として、
「ご近所買い物ツアー」を行いました。

3 实施体制

(1) 検討委員会(ご近所食支援推進委員会)

●◇三枝智宏(静岡県:浜松市国保佐久間病院長)

安部美保 (大分県：国東市民病院訪問看護ステーション管理者)

◇内田 望(埼玉県:国民健康保険町立小鹿野中央病院長)

◇北谷正浩(石川県:志賀町地域包括支援センター理学療法士)

櫻井好枝(千葉県:鋸南町地域包括支援センター主任保健師)

真珠文子(和歌山県:公立那賀病院栄養科長)

◇田辺大起(鳥取県:日南町国民健康保険日南病院リハビリテーション科長)

◇廣瀬英生(岐阜県:県北西部地域医療センター国保白鳥病院副院長)

三上隆浩(島根県:飯南町立飯南病院副院長)

守下 聖(静岡県:浜松市国保佐久間病院支援室長)

木村年秀(香川県:まんのう町国民健康保険造田歯科診療所長):アドバイザー

【事務局】公益社団法人全国国民健康保険診療施設協議会

●印...委員長

◇印 ... コアメンバー(連携団体担当者)

(2) 連携団体(モデル活動実施地域:5地域)

・埼玉県：小鹿野町（国民健康保険町立小鹿野中央病院）

・静岡県：浜松市天竜区(浜松市国民健康保険佐久間病院)

・石川県：志賀町(町立富来病院)

・岐阜県：郡上市（県北西部地域医療センター国保白鳥病院）

・鳥取県：日南町（日南町国民健康保険日南病院）





第2章

活動体制整備

1 全体のアウトラインの検討

2021年度の新しい生活様式の中で近隣住民による訪問型介護予防等を推進する事業において、身近な地域住民の理解と協力のもとで外出促進や個別性に対応した食支援の必要性（孤食回避、食材の買い出し、食事作り）が課題であったことから、国診協に設置したご近所食支援推進委員会で連携団体を含めた活動内容を検討しました。

連携団体においては、「食」をキーワードとして社会との接点を保ち、孤食を解消し、身体的・心理的・社会的フレイルをバランスよく予防することを目的とした活動を行うことになりました。具体的にはご近所サポーターが、感染対策に配慮しつつ少人数で行う食事会と買い物ツアーを企画、実施するものです。その支援のために各連携団体に実行委員会を設置し、ご近所サポーターを対象としたご近所サポーターワークショップを行うこととしました。

国診協のご近所食支援推進委員会は、栄養、リハビリ、口腔機能などの介護予防や生活習慣病予防の観点から食支援を担うために、多職種監修ご近所食事会レシピ集を作成し連携団体に提供します。また連携団体の活動を支援するために、ご近所サポーターワークショップ、ご近所食事会、ご近所買い物ツアーのプログラムをそれぞれ作成し提供することとしました。

2 活動目的別プログラムの作成

1) ご近所サポーターワークショップ

実施の目的はご近所サポーターに事業の趣旨と概要を説明し、ご近所食事会とご近所買い物ツアーの計画を立ててもらうことです。参加者は従来から地域で活動しているご近所サポーターに限らず、広く募集することも可としました。

内容は、趣旨の説明、食事会や買い物ツアーの効果の説明、先進地の事例紹介、グループワーク（計画立案）とし、説明用の資料を作成することとしました。

2) ご近所食事会

ご近所サポーターが、特に外出を抑制しがちで孤食のリスクの高い方を意識して参加を促し、感染対策に留意しながら食事会を行うものです。基本プログラムとしては、多職種監修ご近所食事会レシピ集を活用して食材の購入、調理、食事会、食後の介護予防活動を一連の流れとして作成しましたが、連携団体ごとに環境や状況が異なることに配慮し、変更して実施することを許容しました。

3) ご近所買い物ツアー

ひとりでは移動手段が限られ買い物に困難が生じている人に対して、ご近所の助け合いの中で複数連れ立って買い物に出かける取り組みで、社会的フレイルの予防につながるものです。先進地である香川県まんのう町の取り組みをご近所食支援推進委員会で視察し、プログラムの参考としました。ご近所買い物ツアーも連携団体ごとに環境や状況が異なるため、連れ立って買い物をするという目的をかなえられれば必ずしも先進地の取り組みを踏襲する必要はないこととしました。

3 教材の作成

1) 多職種監修ご近所食事会レシピ集

ご近所食事会を行う場合に、参考にして頂けるレシピを多職種で考えました。レシピ内容は、「美味しいこと」は、もちろんですが、今回は、「簡単に出来るもの」を多く取り入れています。例えば、一人暮らしで普段は調理をしない方も、作ってみよう!と思えるレシピを心がけました。簡単に調理できるように、便利な食材や買い置きできる缶詰なども利用しています。食べることを基本にして体調管理ができ、口腔内の問題に気付くことができ、社会参加につながるような輪が作れるよう配慮しています。みんなでワイワイ食べる楽しさ、話がはずみ、そこからお互いの体調に気づいて気遣える、そのためのひとつのツールになればと考えています。

2) ご近所食事会基本プログラム

いつでも手に取って見られるように4ページの小冊子としました。

食事会を開催するのが初めてのご近所サポーターが多いため、準備の部分をメンバー、開催場所、献立、費用について記載しました。送迎、食材調達、調理、食事会、介護予防活動を一連の流れとして記載しましたが、状況に合わせて変更して実施することを可能としました。

感染対策については時節がら新型コロナウイルス感染対策に重点を置いた記載としました。

3) ご近所買い物ツアー準備の手引き

この手引きは、次項のワークショップで活用することを念頭に事前の準備や注意点についてまとめた資料です。まず、先行地域の活動を参考に買い物ツアーの概要を解説しています。その中で今回は、一人では移動手段が限られ買い物に困難が生じている人に対して、地域の助け合いの中で、複数人で連れだって買い物に出かける取り組みを【買い物ツアー】として定義しています。

次に、買い物ツアーの色々な手法について解説しています。各連携団体が行ったモデル事業では、様々な買い物ツアーが実践されました。その事例を紹介し、多様な実践手法があることを示しています。地域に合わせて、安全で効果的で継続性のある買い物ツアーを実現するヒントにいただければと思います。

最後の項目では、具体的な事前準備について解説しています。事前準備では、想定される対象者のイメージから緊急時の対応や買い物先の店舗との打ち合わせ、当日のスケジュールなど幅広い項目を検討し掲載しています。

4) ご近所サポーターワークショップ運営マニュアル

地域のご近所サポーターや自治会関係者等の協力いただける方を対象に、本事業の概要と意義、介護予防効果などの狙いについて解説できる資料を作成しました。

地域課題について共通認識を持っていただくため、ワークショップ形式で意見交換しながら進める形式となっています。おおまかな流れとしては、本事業の趣旨説明、買い物ツアーと食事会を行うことで期待できる介護予防効果、先行事例の紹介を解説します。その後、ご近所サポーターと実行委員が実際の計画を打ち合わせていく流れとなります。

多くの中山間地域では、免許の返納や公共交通機関やスーパーの減少による買い物しにくい状況が地域課題として認識されていると思われます。またコロナ禍や人口減少等、周りの環境など様々な要因による孤食や孤立なども深刻化しています。このような問題意識を共有し、無理のない範囲で継続性のある活動方法をみんなで話し合うことが重要です。特に移送や新型コロナ感染拡大などを懸念されることがあります。活動時の保険など煩雑になる事務手続きや、新型コロナ感染予防に関する正しい知識の普及など、行政や医療専門職が提供することで計画が進みやすくなります。

地域の不安を一緒に解決しながら計画について話し合うことが重要です。

第3章 実際の取り組み(モデル活動)

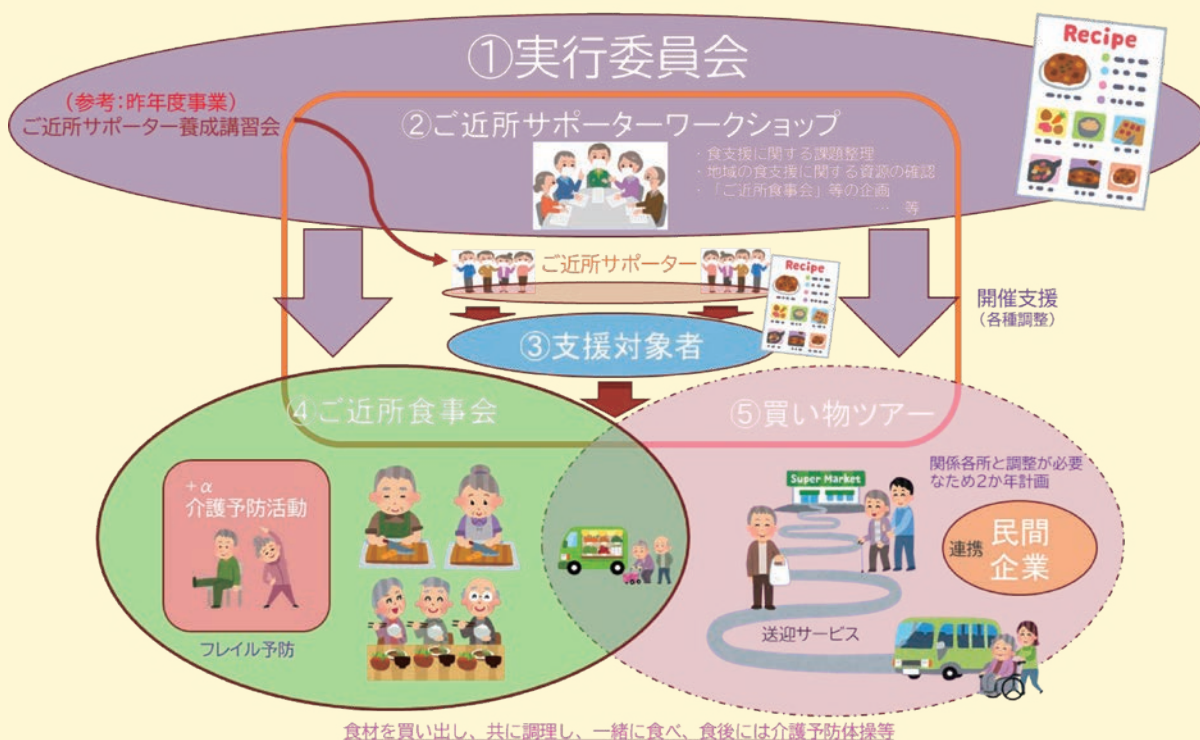
連携団体

- 埼玉県・国民健康保険町立小鹿野中央病院
- 岐阜県・県北西部地域医療センター国保白鳥病院
- 静岡県・浜松市国民健康保険佐久間病院
- 鳥取県・日南町国民健康保険日南病院
- 石川県・町立富来病院

先進取り組み事例

- 香川県・まんのう町国民健康保険造田歯科診療所

体制イメージ図



先進取り組み事例 香川県・まんのう町／ことなみ未来館

ご近所買い物ツアーの実施にあたり、先進地である香川県まんのう町ことなみ未来館を視察させていただきました。ことなみ未来館は、ご近所食支援推進委員会のアドバイザーである香川県まんのう町国民健康保険造田歯科診療所長の木村年秀先生が代表理事を兼務されている施設です。ことなみ未来館では地域課題の解決にむけた取り組みや町内外の人たちとの交流事業などが行われています。今回は、その事業の一つとして定期的実施されているお買い物ツアーを3回にわたり視察しました。視察日は、1回目・2022年8月25日、2回目・9月23日、3回目・10月29日で、ご近所食支援推進委員会のメンバー10名が参加しました。

ことなみ未来館の買い物ツアーは、月1回の大人数での買い物ツアーと週1回程度開催のミニミニ買い物ツアーがあります。ことなみ未来館での視察内容を、大人数の買い物ツアーとミニミニ買い物ツアーに分けて以下の表にまとめました。

	募集について	対象者	参加人数	利用店舗
大人数での 買い物ツアー	・チラシを作成し配布 ・民生委員やボランティアの方が個別に呼びかけ	・買い物ツアーを利用したい高齢者など なたでも ・自身では買い物に行けないが、おおむねADLが自立している方が多い	・登録者は30～40人程度 ・1回の参加者は20人程度	・ことなみ未来館から約14kmの場所にあるスーパー ・広い駐車場・トイレがあることが必須条件
ミニミニ 買い物ツアー			・5人程度	・どこの店に行くかは、その日に集まった参加者で決める

	移動手段	ボランティア	ボランティアの職種	感染症への配慮
大人数での 買い物ツアー	・町の運転手付きマイクロバス	・10人程度 ・有償・無償	・元民生委員 ・元消防団長 ・歯科医師 ・歯科衛生士 ・PT	・バスの定員を半分以下にした ・マスク・手指消毒など、基本を守る
ミニミニ 買い物ツアー	・ボランティアの自家用車	・2～3人程度 ・有償・無償	・OT ・管理栄養士 ・学生 (看護師、歯科衛生士)など	・チラシに感染に配慮していることを記載 ・感染状況により弁当持ち帰り

お買い物ツアーに参加された方へのインタビューから、「楽しい」「月に2回買い物ツアーを利用している。助かる」「生協の個人宅配を利用しているが、自分の目で見て選んで買えるのがいい」「ボランティアの方が、スーパーの中で一緒に商品を探してくれたり、精算の際に一緒に操作してくれるので助かる」「みんなに出会えるのでうれしい」といった内容が多く、高評価の意見が聞かれました。

今回の買い物ツアーを振り返ってみて、この取り組みは、買い物難民になっている高齢者の買い物を支援するのみにとどまっていないことに気が付きました。買い物に出かけることは、「身繕いをする。かなり歩く。色んな商品を見て選ぶ。お金の勘定をする。物を持つ。人と話す。」など、脳が刺激されることで活性化され、体力トレーニングにもなり、フレイル予防にかなり効果が表れていると思います。参加者から期待の大きい買い物ツアーを、ことなみ未来館で継続実施できているのは、支援者であるボランティアの方々の熱意があって成り立っていることもわかりました。木村先生の「やらないといけないことをやる、継続は力になる」と言われた言葉が印象的でした。



木村アドバイザー からコメント

まんのう町琴南地区(人口約2,000人)の後期高齢者を対象とした、「食べる楽しみ」に関する調査をしたところ、低栄養に最も関連している要因は移動手段でした。自家用車で移動している人に比べ自家用車以外で移動している人は低栄養状態の人が多く、3倍近くとなっていました。この調査結果より、私たちは高齢者の健康を守るためには社会環境へのアプローチがとても大切であることを知ったのです。しかし、医療や福祉の関係者だけでは、社会環境へのアプローチは難しく、他の分野や地域のボランティアの方々の力をお借りしなければなりません。ありがたいことに、琴南地区には私たちの取組に賛同してくれる地域の宝がたくさんいました。今回の事業では、まさに「ご近所サポーター」が地域の宝なのでしょう。このように事業は継続することが大事です。継続できることは、利用者も支援者も楽しむことだと思います。様々なアイデアを出し合って笑顔あふれる取り組みにしましょう。

① 地域の概要 (R4.10.1時点)

人 口	10,680人
高齢者人口	4,297人
高齢化率	40.2%
要介護認定者数	779人
面 積	171.26km ²
人口密度	60.47人/km ²

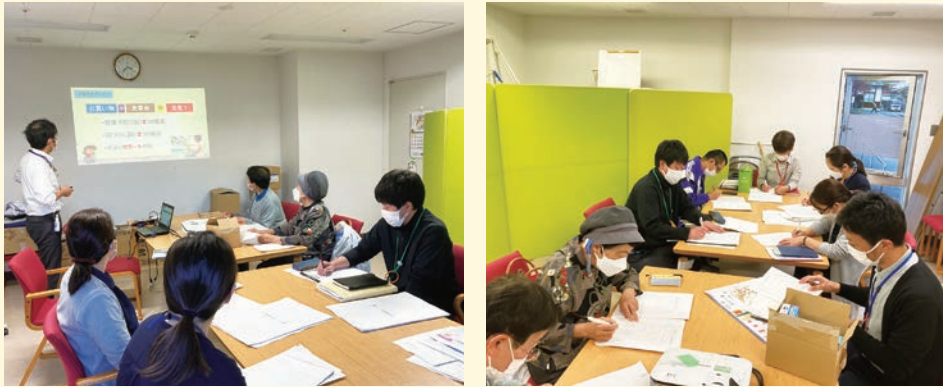
地図



② 実行委員会の運営

実施体制 7名	国民健康保険町立小鹿野中央病院 (医師、MSW、理学療法士)
	小鹿野町保健福祉課 (保健師)
	小鹿野町社会福祉協議会 (保健師、管理栄養士)
経 過	R4. 7.12 第1回実行委員会、事業説明、活動計画検討 R4. 9. 7 第2回実行委員会、食事会開催場所決定、ワークショップ計画

③ 『ご近所食事会ワークショップ』実施状況

日 時	令和4年10月19日 (水) 15:30~16:30
会 場	小鹿野町保健福祉課会議室
出席者	ご近所サポーター2名、実行委員7名
	
内 容	司会進行 (実行委員) ◎スライド (パワーポイント) による事業の趣旨説明 ◎対象地区・対象グループの選定、事業内容の決定 ・計画ガイド『食事会の計画を立てましょう』 ・ご近所食事会基本プログラム

- ・ご近所買い物ツアーの手引き
- ・多職種監修レシピ集 これらを用いて計画作成

計画概要

- ・食事は、サポーターさんが気になっている方々(5人程度)、自主活動グループであるお手玉サロンに参加されている方々(10人程度)、高齢者の多い倉尾地区の3か所を対象に計画。
 - ・食事メニューは、レシピ集から簡単に作れそうなものを2-3品選択し、みんなで作ってみる
 - ・買い物ツアーは、参加者を量販店に連れ出すことは困難→食事をを行う場に移動販売車「とくし丸」を依頼。そこでの買い物を今回の買い物ツアーとする
- ◎アンケート記入

感想

《サポーター》

- ・(本事業が)終わった後も続けていただければありがたいです
- ・コロナ禍での会話の仕方、おしゃべりをしたいと思うのでよい方法があればと思う

《実行委員》

- ・まずはやってみたい。面白い企画だと思う
- ・買い物に行くための交通手段の問題あり
- ・買い物ツアーが完全な形で実施できれば介護予防として素晴らしく効果があると思いわくわくしたが、車に人を乗せて運ぶと言うことにたくさんの課題があると思知らされた
- ・買い物に出かけるのは少し心配があるが、移動販売を頼むのであれば問題ないと思う
- ・いろいろな形(やり方)でやってみて次に繋がるようになれば良いのではないかな

4 ご近所食事に実施状況

第1回ご近所食事に

日 時	令和4年11月11日(金) 10:00~12:30
会 場	小鹿野町長寿ハウス
出席者	参加者6名、支援者1名(ご近所サポーター含む)、実行委員 7名
献 立	たまごとおかかのおにぎり(▶レシピ集P.2) さばマヨ水菜サラダ(▶レシピ集P.10)



内 容

来所、健康チェック、消毒
 食事会と介護予防、フレイル予防の関係について説明(実行委員医師)
 理学療法士による体操

とくし丸到着→買い物

参加者、支援者全員で調理、盛り付け、配膳

食事会

アンケート記入 あと片付け、解散



感想

《参加者》

- ・たのしかった。またやってほしい
- ・卵を電子レンジで作ったのは初めて。参考になった
- ・色々レシピを教えていただき役に立った。皆で楽しく出来ました。
- ・毎日一人なのでとても楽しかったです。食事をいただき今も元気でいられます。ありがとうございました。
- ・みんなで作ったりにぎやかで良かったです。とてもおいしくいただいた。

《サポーター》

- ・もっと多くの方を呼びたかった。男性で最近元気がない方がいたので声をかけてみたが、その方が徐々に料理に参加してくれて良かったと思う。今後続けていただけたら嬉しい。

《実行委員》

- ・とくし丸でも十分買い物ツアーの趣旨として利用可能
- ・栄養士さんがどんどん皆さんにワンポイントで調理のポイント、コツを教えてくれており、とても参考になった。
- ・参加された方が「楽しかった」と話していたのが印象に残った。
- ・皆で一緒にやることの意義を感じた。こちらも元気をもらった。
- ・参加人数を制限し、椅子の距離もとった。食事以外の時はマスクをしていた。物品や手指の消毒は皆で声かけして気をつけた。
- ・会食をするとお話しなくなります。感染について少し不安になった。
- ・コロナ禍であり感染については常にリスクを感じている。一緒に過ごす楽しさはとても大切であると分かっているが、これでお互いにコロナに感染したら気まずくなってしまうそう。今回はよい距離感をとって参加出来たので安心した。

第2回ご近所食事会

日 時	令和4年12月16日(金) 10:30~12:30
会 場	小鹿野町倉尾:八谷(やがい)集会所
出席者	参加者19名、支援者3名(ご近所サポーター含む)、実行委員8名
献 立	さばマヨ水菜サラダ(▶レシピ集P.10) さば缶と梅干しの炊き込みごはん(▶レシピ集P.12)
内 容	来所、健康チェック、消毒 食事会と介護予防、フレイル予防の関係について説明(実行委員医師) とくし丸到着→買い物 スタッフ調理開始 参加者に対して、理学療法士による体操、医師による認知症の講演 栄養士による今日のメニューの説明 アンケート記入 作ったご飯(おにぎりにした)とサラダとお土産をお渡しし解散
感 想	《参加者》 ・普段の食事の準備は移動が大変。 ・久しぶりに会うことが出来て良かった。 ・種々知りたいから参加しました。楽しく過ごしました。 ・色々な人と会話出来て良かった。 《サポーター》 ・初めての食事会参加ということで出席していただける人数があまり少なくてとは思いましたが、大勢の方に参加していただきほっとした。 ・時間的にあまり余裕がない計画だと思っていましたが、食事作りも買い物ツアーもスムーズに出来て安心しました。院長の面白おかしい講義を参加者全員聞き入っていました。 《実行委員》 ・久しぶりに開催できた集合形式での地域の集まりは、参加者にとって刺激的であり、家から出てくるというだけでもフレイル予防には有用であった ・院長を中心に職員それぞれが積極的に動いていたと思う。参加者も笑顔でした。良かったと思う。地区内の調整に苦心したが院長にも区長宅へ足を運んでいたたり、集落支援員に地区内へ声かけや調整をしていただきとても助かった。 ・コロナが流行していたのでクラスターにならないか心配だった。感染対策(アクリル板等)をしっかり準備してもらったので心配なかった。 ・手指消毒や参加前の検温・健康チェック表提出等を実施させてもらった。 ・今回が初めての参加であったが、参加者の方々が満足された様子で、外出する良い機会になっていて素晴らしい会でした。



第3回ご近所食事会

日 時	令和5年1月17日(火) 10:00~12:30
会 場	小鹿野町長寿ハウス
出席者	参加者6人、支援者1名(ご近所サポーター含む)、実行委員6人
献 立	さばマヨ水菜サラダ(▶レシピ集P.10) サケとたくあんと大葉のおにぎり
内 容	来所、健康チェック、消毒 当院理学療法士による体操 本事業の趣旨説明と健康についての参加者からの質問タイム(実行委員医師) (※移動販売の運転手さんコロナ感染で急遽買い物ツアー中止) 栄養士による今日のメニューの説明 みんなで調理開始(おにぎりの作成) アンケート回答 作ったおにぎりとサラダ、お土産をお渡しし解散  
感 想	《参加者》 ・今日はとても楽しみにしていたのでよかった ・買い物ができなくて残念だった 《サポーター》 ・皆さん楽しそうだった ・保健関係の職員さんが万全の準備をしてくださったので楽しくできました ・参加した皆さんが口々に楽しかったと言っていたのでとてもうれしかった ・買い物が中止となってしまっ残念 《実行委員》 ・コロナ禍なので、調理はすぐにできればいいものの内容にした ・感染対策をしっかりと行えた ・みんなワイワイ話しながらできるのはいいと思うが、コロナ対策しながらいろいろ制限されて残念だと思った ・スタッフ間で情報共有でき、とてもスムーズに進行できた

5 ご近所買い物ツアー実施状況

第1回ご近所買い物ツアー

日 時	令和4年11月11日(金) 10:30~11:00
会 場	小鹿野町長寿ハウス
出席者	参加者6名、支援者1名(ご近所サポーター含む)、実行委員 7名
内 容	集合し、食事会と介護予防、フレイル予防の関係について説明を受けた後、移動販売車(とくし丸)にて買い物 
感 想	《参加者》 ・とくし丸を初めて利用しました。楽しかった。 ・とくし丸いろいろ売っていてびっくりした。少人数で出来たので話せる時間もあり本当に楽しかった。 ・とてもありがたく思っています。 《サポーター》 ・支援者側であったがとても楽しかったです。移動販売車で買い物が出来てとても便利だった。 《実行委員》 ・条件が整えば遠出してスーパーなどの買い物ツアーもしてみたい。 ・たまにはこのような事業は大切だと感じた。 ・移動販売車で買い物が出来てとても便利だった。



第2回ご近所買い物ツアー

日 時	令和4年12月16日(金) 11:00~11:30
会 場	小鹿野町倉尾:八谷(やがい)集会所
出席者	参加者19名、支援者3名(ご近所サポーター含む)、実行委員8名
内 容	倉尾集会所に集合し、食事会と介護予防、フレイル予防の関係について説明を受けた後、移動販売車(とくし丸)にて買い物 
感 想	《参加者》 ・大変楽しく参加することができました。また、機会を待ってます。 ・家にいるより来れて良かった。 ・お昼など普段は一人だと作るのが面倒ですが、今日のレシピで何か作ってみたいと思います。 ・今日は一日楽しかった。 《サポーター》 ・参加者が大勢であったため集会所からの移動が大変だったのか、買い物の参加者が少なかったように感じた。 《実行委員》 ・買い物をするというのは計画したり計算したり頭を使うのがあるので良い企画だと思いました。 ・とても有意義な時間でした。今後は一定の方だけではなく、幅広く参加してもらえると良いのですが…。

第3回ご近所買い物ツアー 実施できず

日 時	—
会 場	—
出席者	—
内 容	運転手がコロナ感染となってしまったために急遽中止
感 想	—

6 ヒアリング

①ご近所サポーターワークショップについて

昨年度のWAM事業(新しい生活様式の中で近隣住民による訪問型介護予防等を推進する事業)のイメージもあったため、町の保健課保健師と社協職員には今回の事業の趣旨を理解していただくことができ、参加者の募集や方法などを検討することができました。サポーターには、本事業に理解していただけそうな候補者を保健師と社協職員に挙げてもらい、昨年のご近所サポーターや、役場元職員、地域サロンの代表者に声掛けをしたことで快諾いただけました。ただ、協力していただけそうな方がいつも同じ顔ぶれになりうる可能性も否めないと思われました。

その後、数回にわたり小規模の打ち合わせやシミュレーションを保健師と社協職員で行いました。ワークショップ当日はパワーポイントを使用しサポーターと実行委員に説明、その後対象地区の選定、内容を検討しました。買い物については、ツアーに出かけることは難しいと判断し、3か所とも「とくし丸」にお願いすることとしました。また、食事メニューは、レシピ集から簡単に作れそうなものを2-3品選択し、みんなで作ることとしました。高齢者ではレンジで作れるご飯を使用したことのある者はほとんどいないと予想されたため、独居高齢者でも簡単に食事が作れるものをチョイスしました。ワークショップ全体を通して、皆が協力的であり、スムーズに進行することが出来ました。

②多職種監修レシピ集について

レンジで作れるレシピが多かったことがよかったという印象です。缶詰レシピも簡単でよかったです。一人暮らしの人には、簡単なレシピを参考にして教えているという方もおり、とても実用的であると思われました。例えば卵かけご飯一つとっても、いろんなバージョンがあってよかったのではないのでしょうか。

今回の事業で、食事会の際に参加者全員にカラー印刷したレシピ集を配布したことで、みな非常に喜んでいました。レシピ集に掲載されたものをすべて作ってみたいといわれた参加者もあり、うれしい限りでした。

ご近所食事会以外での今後の活用については、すでに独居の方の訪問時には、保健師が簡単に作れそうなページをコピーして配布していました。今後は、包括支援センターの高齢者向けの事業での使用や、病院開催の健康まつり等での活用もできるかもしれません。

③ご近所食事会について

参加者は、3か所とも声掛けをすれば人数は集まりました。買い物ツアーとして車で出かけるのではなく、集会所などに集まり、とくし丸での買い物をツアーとしたことで、スタッフの負担は少なかった印象です。調理は、下準備をスタッフで行いました。その後、参加者とともに仕上げた会もあれば、全てスタッフに作ってもらって、その間に急遽体操や講演会をした地区もありました。作った食事については、いずれも社協の栄養士から説明してもらい、調理のアドバイスをもらいました。運営に栄養士がいたことでメニューの選択や調理の段取りがスムーズでした。

衛生面も特に問題なく、手袋着用、素手で触らないなど、栄養士さんの指導もあり、感染対策には十分配慮できました。

④ご近所買い物ツアーについて

実際に買い物行くことについては、足(移動手段のサポート)の問題があり難しいと判断、移動販売(とくし丸)に来ていただきました。品ぞろえが豊富で、想像以上にとくし丸のクオリティは高かった印象です。しかし、第3回の集まりにおいてとくし丸運転手がコロナに感染したことにより移動販売が急遽中止となり、買い物ができずとても残念がっている参加者もありました。

移動販売は店内を動き回るわけではないのでフレイル予防にどこまでつながるかは何とも言えませんが、会場(集会所)に出て来ることだけでも有意義であったと考えられました。なにより参加者はとくし丸でも十分楽しんで買い物していました。

今回の買い物ツアー、サポーターが買い物を援助というよりは、参加者同士がなぜその商品を買うのか、おいしいのか?などと聞きあうことで盛り上がっていました。品物の選択もこのような会話の中で広がっていくため、複数人で買い物をする意義はあったと感じました。しかし、倉尾地区は参加者が多かったため、集会所の外まで出て行きたがらなかった参加者もありました。少人数であればもうすこしスムーズに外に出て移動販売の買い物ができた可能性はあります。

⑤事業全体について

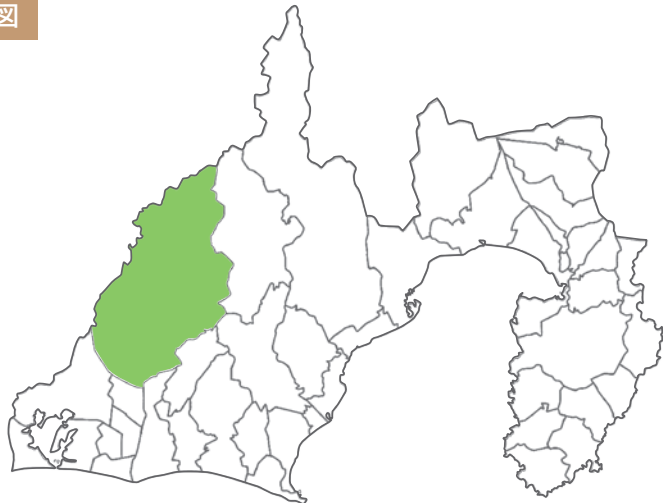
久しぶりに開催できた集合形式での地域の集まりは、参加者にとって刺激的であり、家から出るというだけでもフレイル予防・閉じこもり防止には有用であると思われました。なんといっても参加者のほぼ全員が非常に喜んでいたことがその裏付けになります。中でも、参加されたある独居男性が、食支援、特にみんなで一緒に食事を作って食べることができて満足していたことが印象的でした。自分で作って食べるということ、皆で集まるということ、買い物をするなど、今回の事業は大いに介護予防につながるであろうことは示唆されます。家から外に出て来るだけでも、十分に介護予防につながると考えられます。

サポーターとなった方々が積極的に声をかけたことで、集まった人たちも喜んで参加してくれました。そのことは主催者側としても嬉しいことです。今後は、声掛けをしても出て来られない人をどう外に連れ出すかが課題となってくるかもしれません。



1 地域の概要 (R4.10.1時点)

人 口	26,368人	地図
高齢者人口	12,311人	
高齢化率	46.7%	
要介護認定者数	2,581人	
面 積	943.84km ²	
人口密度	28.6人/km ²	



2 実行委員会の運営

実施体制 9名	浜松市国民健康保険佐久間病院 (医師、管理栄養士、看護師、保健師)
	地域包括支援センター北遠中央 (社会福祉士/ケアマネジャー)
	浜松市天竜区健康づくり課佐久間保健センター (保健師)
	在宅介護支援事業所 (ケアマネジャー)
	浜松市佐久間図書館 (司書)
経 過	R4. 6. 9 第1回実行委員会、事業説明、活動計画検討
	R4. 9.21 第2回実行委員会、食事会開催場所決定、ワークショップ計画

3 『ご近所食事会ワークショップ』実施状況

日 時	令和4年11月4日(金) 14:00~15:30
会 場	メイン～浜松市国民健康保険佐久間病院研修室 リモート～福沢区集会所
出席者	ご近所サポーター11名 (浜松市山里いきいき応援隊1名を含む) 実行委員10名 (保健師1名オブザーバー参加) オンライン参加～企画委員1名 (日南病院) 計21名  

内 容	司会進行(実行委員) ◎パワーポイントによる事業の説明 ◎各グループに分かれて食事会の計画(実行委員はグループに入り計画に参加) ・計画ガイド『食事会の計画を立てましょう』 ・ご近所食事会基本プログラム ・ご近所買い物ツアーの手引き ・多職種監修レシピ集 以上を説明して計画に使用 ◎各グループで決まった計画を発表、共有、質疑応答 計画概要 食事会は、食支援活動『クッキングスクール』、小地域活動『舟戸区ひなたぼっこ』、『福沢区』の3グループそれぞれのいつもの活動を軸とした計画とし、できれば、孤立しがちな人を意識して声かけするとした。 当地域は買い物ツアーに利用できる車両がないため、実施が困難であることから同時に実施しないこととした。 ◎アンケート記入
感 想	《サポーター》 ・地域の独居の高齢者がどのような課題を持っているかわかった ・独居の食事は心配、少しでも手助けできればと思う ・一人でも多くの高齢者に興味を持ってもらうため少しずつ努力したい ・今回の食事会の計画することでいつもの活動を見直すことができた ・今後の活動でも介護予防の時間を設けていこうと思った ・積極的に話し合えた、話し合ううちに楽しくやれそうだと感じた 《実行委員》 ・実施できるか不安があったがサポーターが前向きで安心した ・各グループで前向きな話し合いがされ、今後の地域の元気につながると思う ・コロナ禍であきらめていた活動でも『やっぱり必要』と覚悟することは行政からもサポートしたい

4 ご近所食事会実施状況

第1回ご近所食事会(佐久間町浦川クッキングスクール)

日 時	令和4年11月30日(水) 10:00~12:30
会 場	浦川ふれあいセンター 調理室
出席者	参加者5名、支援者3名(ご近所サポーター含む)、実行委員4名
献 立	フィッシュボールカレー(▶レシピ集P.31) ほうれん草の豆腐あん(▶レシピ集P.43) 甘酒ゼリー(▶レシピ集P.52) 
内 容	来所、健康チェック、消毒 食事会と介護予防、フレイル予防の関係について説明(支援者代表、委員) 介護予防講話『高齢者の栄養について』(支援者) 食事会場準備、アクリルパーティションの設置 参加者、支援者全員で調理、盛り付け、配膳 食事会 アンケート記入  
感 想	《参加者》 ・みんなに会えてよかった ・楽しく作れて楽しく食事できた 《サポーター》 ・献立がよく、おいしかった、楽しくできた ・レシピを見たり、調味料を測ったり、次のことを考えたり、と認知症予防になったと思う ・調理が得意でなくてもできることを探して動けた ・特に男性が最近のニュースの話などをしながら和気あいあいと食事できた ・パーティションのおかげで安心できた ・食事後のマスク装着できていた ・以前の様に、一緒に買い物に行って食事をするプチ旅行ができるようになっていい 《実行委員》 ・参加者が協力して調理する様子がとても穏やかで楽しそうだった ・役割分担も自然に補い合う様子が見られた

第2回ご近所食事会(佐久間町舟戸区『ひなたぼっこ』)

日 時	令和4年12月15日(木) 10:30~12:30
会 場	舟戸区集会所
出席者	参加者6名、支援者4名(ご近所サポーター含む)、実行委員4名
献 立	自分で握るおにぎり、カニ玉(▶レシピ集P.32)、豚汁
内 容	来所、健康チェック、消毒 食事会と介護予防、フレイル予防の関係について説明(支援者代表、委員) 介護予防講話『コグニサイズ、口腔機能向上メニュー』(支援者) 食事会場準備、アクリルパーティションの設置 参加者にラップに乗せたごはんが配られ、自分でおにぎりを握る サポーターがおかずを調理、盛り付け、配膳 食事会
感 想	《参加者》 ・たまには大勢で食事できるといい ・いつもの会もいいが、食事があるとなおよい ・みんなで過ごす時間がよかった 《サポーター》 ・みんなの笑顔がよかった ・忙しかったが楽しくできた、事業の支援がありがたかった ・男性に調理に参加してもらいたかった、実現できてよかった ・毎月調理はできないが、年に数回はできるようにしたい ・一度も参加できていない人もいるが、あきらめずに声をかけ続けたい 《実行委員》 ・区のお付き合いの歴史が長い、つながりが強いので思いやりも厚い ・この会だけでなく日頃の何気ない声かけや気遣いに感銘を受ける ・おにぎりだけでも自分で作ったという満足感が得られていたと思う ・食事会の会話から日頃の生活や食事の様子を知る事ができた、集まりは大事 ・参加者の笑顔で食事会の意義を説明できそうだ



第3回ご近所食事会(佐久間町福沢区)	
日 時	令和5年1月24日(火) 10:00~12:30
会 場	福沢区集会所
出席者	参加者4名、支援者3名(ご近所サポーター含む)、実行委員4名
献 立	カレーライス、ポテトサラダ
内 容	来所、健康チェック、消毒 食事会と介護予防、フレイル予防の関係について説明(支援者代表、委員) 介護予防講話『口腔機能向上メニュー』(支援者) 食事会場準備、アクリルパーティションの設置 支援者が調理、盛り付け、配膳 食事会
	
感 想	《参加者》 ・せっかくなので多くの参加があるといいと思う、地域のために続けてほしい ・参加してよかった ・久しぶりにみんなと話せてよかった 《サポーター》 ・みんなで考えて、みんなで楽しくやりたいと思う ・男性参加者への調理への参加の声かけが難しい 《実行委員》 ・明るい雰囲気です安全にできた、いろいろな人と話すことは誰にも必要と感じた ・コロナ禍で集まりは減り、地域のつながりが心配だったが、今回の食事会でこの地域に根付いた助け合いの精神を改めて感じ、ほっとした

5 ご近所買い物ツアー実施状況

第1回 ご近所買い物ツアー	
日 時	令和5年1月24日(火) 12:30~13:00
会 場	福沢区集会所
出席者	参加者4名、支援者3名(ご近所サポーター含む)、実行委員4名
内 容	福沢区での食事会の後、ドラッグストア杏林堂の移動販売車にて買い物 
感 想	《参加者》 ・便利だと思った ・運転できるので買出しに困らないが、販売車が来てくれるなら利用したい 《サポーター》 ・買い物しながら参加者と会話ができてよかった 《実行委員》 ・自分で選ぶ行為でその人の元気が保たれると感じた ・近所の人が買い物に出かけるときに乘せてもらってでかけたり、子供が帰省した時に買い物に行ったりしている話を聞いた、ご近所でのプチ買い物ツアーが実現されていて、こうしたことがたくさんの小さなエリアで展開されるとよいと思った

6 ヒアリング

① ご近所サポーターワークショップについて

今回は従来から行われている活動の場に協力を要請しました。昨年のご近所サポーターを中心に、事業に関心を持ってもらえました。コロナ禍で集まれず気になっていたので実施したいとの声もありました。

ワークショップをWebでつないで二か所で実施し、委員を配置しました。密を避けつつも和気あいあいと自分たちなりの計画を立てることができました。各サポーターのこれまでの活動経験から、食事会の必要性について理解していただきました。『食べることは楽しみである』ということをもみんなに感じてもらえるように、また、男性の参加も意識して声かけや計画に工夫をしていました。

食事会で高齢者と共に調理する際、調理等を教えられる人が関わると心強いという意見がありました。調理ばかりでなく多職種の多様な関わりが事業の展開を促進すると思われました。今後、今回の地区以外で事業をする際にも、やはり地区内の小地域活動をベースにした方が展開しやすいと考えられます。

② 多職種監修レシピ集について

ワークショップにて説明して配布しました。関心度は高く、早速食事会の献立の参考にされていました。目次を素材別(魚、肉、野菜など)で分け、小見出しを付けてまとめるとさらに使いやすい、との意見がありました。手の込んだ料理もあるので手軽にできる料理にマークをつけたらどうか、レシピ集を図書館にて閲覧できるようにしているが、貸し出しをできる装丁にすると全国でも同様に扱えるのではないかと、といった指摘もあり納得できる意見だと感じました。サポーターは、所属するほかのボランティア活動の献立の参考にしたい、在宅栄養士も料理教室などの献立作成に使いたい、との声もありました。日南病院から、入院中の一人暮らし男性の食事指導(調理練習)にレシピ集を活用しているとの事例について紹介がありました。工夫次第でレシピ集の活用の幅を広げて行けると感じました。

③ ご近所食事会について

ご近所より少し大きめの地区をベースとした開催でしたが、規模的にこのくらいが実施しやすいと感じました。約10名程度で場所も含め適切で、参加者とはほぼ同数のご近所サポーターに数名の専門職という構成でした。向こう三軒両隣の規模では相当親しくないと、むしろ人間関係がからんでやりにくいのかもかもしれません。そろっての食事はいずれも雰囲気よくスムーズに進みました。調理の進み具合と参加者の食事開始の時間がずれてしまい、サポーターと参加者が同時に食事できなかった、久しぶりの食事準備で食事の量を誤り無駄にしてしまった、などの反省もありました。コロナ禍に関係なく、以前より買い物に不自由だった地区については、別居家族や近所によるプチ買い物ツアーが自然と展開されており、互助の力が根付いていました。

本部からのアクリルパーティションの活用が安心感につながりました。おにぎりをラップで作る、マイ食器を持参するなどの工夫がありました。多くの人と調理する場合、調味料の入れ方や道具の扱いに自宅での習慣が出て不衛生な行動も考えられるため、グループで調理する場合はオリエンテーションの部分で注意喚起を行う、各グループに調理の指導者を配置する、などの対応ができるとよいと思いました。その際、衛生管理上の指摘が厳しいと楽しい体験の効果が低下する恐れがあり、事前の注意で雰囲気を壊さないよう工夫をする必要があります。感染対策と和気あいあいのバランスが重要と感じました。

④ ご近所買い物ツアーについて

当地域は、住民の活動に気軽に利用できる車両がないこと、ある程度の大きさのショッピングセンターまでかなり時間がかかること、などから本来の買い物ツアーは断念し、お食事会の会場に移動販売車を呼ぶ方法を選択しました。普段、既存の行商や移動販売車が戸別訪問して一人で購入する方から、一か所に集まって皆でワイワイ購入するほうが買い物を楽しめる、という意見がありました。買い物ツアーに行かなくても移動販売車を皆で利用することは効果的だと理解しました。今回は食事が終わったタイミングで販売車が到着し、時間に無駄なく移動の手間も省けて見て買い物ができる点など、移動販売車のメリットを多く感じました。販売車に事前に注文し、当日品物を購入できた方もみられました。買い物中雨が降り出し、濡れないようにすることと転倒予防などに十分注意しました。慣れていない参加者が値段に戸惑う場面もあり、サポーターが対応しました。

⑤事業全体について

・介護予防としての効果

食事会、買い物支援ともコロナ禍で遠ざかった社会との関りを取り戻すことができ、人が集まり交流するという観点から介護予防の効果はあったと思われます。寄り合って話したり食べたりして『楽しかった』、『いいもんだな』と感じられる機会を大切にしていきたいと感じました。集まりに出たがらない人でもあきらめずに声掛けする、自分たちが顔を見せて声かけしなくなったらおしまいだと思う、とのサポーターの姿勢に感銘を受けました。移動販売が来ることによって寄り合うきっかけづくりになることを、改めて認識できました。

コロナ禍でも何とか集まりたい、食事をしたいと考えていたサポーターの気持ちを事業で後押しできたように感じました。高齢者の閉じこもりだけではなく、最近は退職後のUターン者が人知れずもっているといったようなケースもあります。地域の情報に気づき、新しい閉じこもりを増やさない為にもご近所サポーターの活動に期待したいところです。

・ご近所サポーターに得るものがあったか

既存の小地域活動に、今回のレシピ集や介護予防の要素を加えることで活動が活性化できることにサポーターも気づけていたように思います。感染予防に悩みつつも必要な注意をしたうえでの食事会の開催は、少なからず今後の活動への自信につながったのではないのでしょうか。サポーターは、とにかく楽しみながら続けることを重要視していると、胸を張って話されていました。

今回の事業の話を受け参加したことで他の地区の様子も知り、改めて事業としての成果に気づき、今まで続けてきた活動が間違いではなかったと感じられ、大変うれしかったとの感想も聞かれました。食事会を実施しているサポーターの交流会があるといい、意見交換やこれから始めたい地域へのノウハウの伝達もできるのではないかと、との前向きな発言もありました。多職種としてサポーターの支援をしつつ、活動の発展に協力していきたいと感じました。

・新型コロナウイルス感染症による影響と予防について工夫したこと

事務局提供のパーティションをフルに活用、会場によってはサイズを持て余したこともありましたが、参加者や支援者の安心感につながりました。会場到着時の健康チェック、そこでのひと声が『みんなで気をつけよう』という感染予防の意識につながったように感じました。一部で、実施予定日に陽性者増加時期が重なり実施を見送りましたが、だからやらないで終わらず、気持ちを強く持ち状況を見極めてタイミングよく実施することが出来ました。インフルエンザや感染性腸炎の流行時に集まらないことと同様の理屈と考えられました。実施や延期の判断など情報の入りやすい医療施設がかかわることのメリットもあったように感じました。日頃から、地域の集まりには多職種が参加して手指消毒などの感染予防について情報を伝えています。地域での活動にマイナスの影響がないように、正しい知識を持って多職種で支えていこうと思います。心配なことはいつでも相談をしてもらえるような良い関係を保ち続けたいと考えます。



連携団体3 石川県・志賀町／町立富来病院

① 地域の概要 (R4.10.1時点)

人 口	18,885人	地図
高齢者人口	8,539人	
高齢化率	45.2%	
要介護認定者数	1,544人	
面 積	246.76km ²	
人口密度	76.5人 / km ²	



② 実行委員会の運営

実施体制 5名	志賀町包括支援センター(理学療法士)
	町立富来病院(作業療法士)
	志賀町保健福祉センター(管理栄養士・保健師)
	志賀町社会福協議会(職員1名)
経 過	志賀町の旧富来地区である本地域は、高齢化率が50%を超える限界集落です。新型コロナウイルス感染症の感染拡大前にはワンコイン食事会として30数名が「通いの場」に参加し定期的に食事会を開催していましたが、約3年前から食事会を主とした「通いの場」が中断されたままでした。生活支援コーディネーターから「通いの場」の再開活動について包括支援センターに相談があり、住民支援者に本事業の目的を説明し、関係機関の専門職がサポートすることで食支援事業が開始されることになりました。

③ 『ご近所食事会ワークショップ』実施状況

日 時	第1回 令和4年 8月 1日(月) 13:30~15:00 第2回 令和4年 8月26日(金) 13:30~15:00 第3回 令和4年10月21日(金) 10:00~11:30
会 場	大福寺公民館(能登富士ふれあい文化センター)
出席者	第1回 支援者 4名 実行委員 4名 第2回 支援者 4名 実行委員 5名 第3回 支援者 5名 実行委員 4名

	
内 容	第1回 当該地域で本事業の実施にむけ、事業の目的や関係機関の役割など協力支援体制について説明をしました。 第2回 第1回目の本事業の実施にむけて、協力支援体制について再度説明し、先進地域の視察報告も行いました。 第3回 第1回目の本事業の振り返りを行い、2回目に向けての実施方法や今後の事業継続についての課題、他地域への横展開などについて意見を聞きました。
感 想	・今後、継続していくのであれば主体性を高めるためにも地域のボランティアの方の意見(メニュー決め等)を取り入れたらよいと思います。 ・それぞれの立場から意見を言いやすい雰囲気よかった。 ・今後、ワンコインカフェなどのサロンとして継続するのであれば協力していきたい。 ・自家用車で送迎してくれるボランティアの確保や福祉施設と連携しデイサービス等の送迎者の空き時間を活用出来たらよいのでは・・・ ・食事会の企画・運営を行うスタッフの確保が大事であり、参加者にも何かしらの調理の一部を担ってもらうのは良いアイデアだと思います。 ・買い物ツアーは少しハードルが高いと感じました。 ・事業の説明を聞いて少し具体的な形が見えた気がしますが、買い物ツアーの上手くいく・いかないの事前準備の方法がよく分かりませんでした。 ・食事を作って食べるというのはよいと思いました。



4 ご近所食事会実施状況

第1回ご近所食事会

日 時 令和4年9月28日(水) 12:00~15:30

会 場 大福寺公民館(能登富士ふれあい文化センター)

出席者 参加者13名、支援者4名、実行委員3名

献 立 スーパーのお弁当を購入
(買い物ツアーに行くAコープの商品)



内 容

第1回食事会&買い物ツアー

○健康ランチ会&買い物ツアーの同時開催

12:00 大福寺公民館 集合(各自)&健康チェック(血圧測定など)

基本チェックリストの記入

*自宅から徒歩で大福寺に来ることができない方は送迎対応

12:30 健康ランチ会(お弁当)と健康講話

*スーパー(Aコープ)への買い物ツアーと同時にレシピを使用した食事を準備するのが大変なため市販のお弁当を購入しました。

*健康ランチ会は、市販のお弁当であったため、高齢者に適したメニューの選択ができず、量的にも多く高カロリーとなってしまいました。

*食後の健康講話は、「通いの場」の活動再開について、フレイル予防の大切さの他、感染予防の基礎知識と地区の健康課題(高血圧)などについて説明を行い介護予防体操も実施しました。

14:00 大福寺公民館(発)(Aコープ無料バスでAコープへ)

14:30 Aコープ とぎ店(着)買い物開始(各自)

15:10 Aコープ とぎ店(発)

15:30 大福寺公民館(着)解散



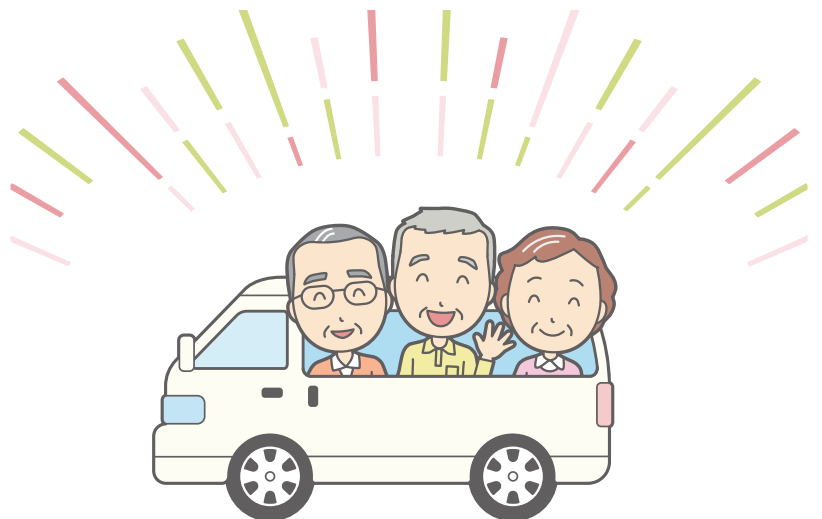
感想

《参加者》

- ・いろいろな話を聞いて会えない人とも会えてすごく楽しかった。
- ・資料の配布やスクリーンを使った説明は高齢者にはありがたかった。
- ・外出する機会が増えてよかった。

《支援者・実行委員》

- ・コロナ禍で3年ぶりの「通いの場」での食事会となり、参加者がどの程度集まるか予測が困難でしたが、レシピ活用による食事の提供ではなく、市販のお弁当を購入する形での食事会でしたが、参加者は大変喜んでいました。
- ・周知内容が不十分であったため参加者が5～6人くらいかと思っていました。
- ・参加の出欠をとっていましたが予定でない人が4人も増えてよかったのですが、募集方法に問題があったのか？
- ・新型コロナウイルス感染症感染拡大前に行っていた、活動と同様の集まりと勘違いされた参加者もありました。そのため、お弁当の事前注文などの対応が大変でした。支援者として、金銭管理が大変になるため今後の活動として食事会はお弁当を購入するという方法は支援者の方々は大変だと感じたようです。
- ・久しぶりに「通いの場」で会われる方もいたため、マスク越しではありましたが会話が弾んでいました。また、喜ばれている方がたくさんいたので、もっと広められれば良いと思います。
- ・孤立・孤食を予防する観点からも高齢化率の高い地域では、いろいろな方法で高齢者が集う機会を設けることは、「通いの場」再開活動の引き金となったため、意義深い会となったように思います。
- ・今回はタクシーが利用できましたが、生活圏域の集会場までの移動すら困難な高齢者に対する移動支援も課題と思います。



第2回ご近所食事会	
日 時	令和4年11月30日(水) 11:00~13:30
会 場	大福寺公民館(能登富士ふれあい文化センター)
出席者	参加者10名、支援者3名、実行委員5名
献 立	南瓜サラダ(▶レシピ集P.59) 里芋団子の胡麻煮(▶レシピ集P.48) 豆腐の味噌汁 ひじきの炊き込みご飯 付け合わせ (黒豆・ほうれん草・漬物) 
内 容	第2回食事会&買い物ツアー ○みんなで作ろう!健康ランチ会 11:00 大福寺公民館 集合(各自)&健康チェック(血圧測定など) 基本チェックリストの記入 *自宅から徒歩で大福寺に来ることができない方は送迎対応 11:15 食事準備(参加者同士が協力して昼食準備) *事前にメニューに応じた食材を購入しましたが、支援者から地元の食材提供もあったため、その食材に応じてレシピ内容を一部変更することになりました。 *参加者の中には、集合2時間も前から参集される方もいたため、一部調理に協力してもらいました。 11:30 移動販売車(買い物体験) 12:15 健康ランチ会(手作り) *地物の食材を使用したため、高齢者にあった食事内容としました。 13:00 健康講話&介護予防体操 *管理栄養士による栄養についての講話 *保健師によるオーラルフレイルについてフレイル予防の講話 13:30 大福寺公民館 解散
感 想	《参加者》 ・いつも出会いのない人と出会ってよかった。 ・多くの人との食事は楽しい。 ・身近にある食材で工夫する必要を感じました。 ・息子に集会場まで送ってもらえ参加できてよかった。 ・栄養士の方の話を聞いて、昼食は残りもので済ませることが多かったがこれからは卵を食べるようにしたいと思いました。 《支援者・実行委員》 ・前回より参加者は少し減りましたが、久しぶりに大勢の食事を作ったのでバタバタでした。すべて会場で作るのではなく、事前準備も必要だと思いました。多くの量を作るようになったため、レシピの量を調整しましたがうまく行くのか不安でした。 ・食事会を楽しみに参加された方の声がとてもうれしかった。 ・支援者の中でキーマンとなる人が誰か?その人を支える人がいることも大事だと思います。 ・住民どうしの協力がとっても必要であり、企画さえすれば住民は集まると思います。 ・多くの方に参加してもらうには、他のイベントと重ならないような日程調整などの配慮も必要だと思います。(高齢者は体力がないから)

- ・前回同様、「通いの場」までの移動にタクシー利用ができることを周知しましたが、地域的にタクシー利用を遠慮される(もったいない!と感じる)高齢者もいるという意見がありました。(事業を継続するためには、様々な移動手段の検討が必要です)
- ・レシピを活用した内容でしたが、大変おいしかったという意見が多数あり和気あいあいとしていました。
- ・健康講話は、保健センターからの協力もあり参加者も興味深く聞いていて大変良かった。
- ・時間はちょうどよかった。



第3回ご近所食事会

日 時	令和5年3月8日(水) 10:00~14:00
会 場	大福寺公民館(能登富士ふれあい文化センター)
出席者	参加者17名、支援者7名、実行委員5名

献 立
 フィッシュボールカレー(▶レシピ集P.31)
 (フィッシュボールをミートボールに変更)
 甘酒ゼリー(▶レシピ集P.52)
 付け合わせ
 (ほうれん草の胡麻和えなど)



内 容

第3回食事会&買い物ツアー

○みんなで作ろう!健康ランチ会

10:00 大福寺公民館 集合(各自)&健康チェック(血圧測定など)

基本チェックリストの記入、握力測定

*自宅から徒歩で大福寺に来ることができない方は送迎対応

10:30 食事準備(参加者同士が協力して昼食準備)

*事前にメニューに応じた食材を購入しましたが、前回同様、支援者から地元の食材の提供もあったため、その食材に応じレシピ内容を一部変更することになりました。

*参加者が多かったため、調理の協力ができそうな人に、付け合わせなどのおかずの準備を協力してもらいました。

11:15 健康講話&介護予防体操

*管理栄養士による栄養についての講話

*フレイル予防についての講話と介護予防体操の実技

11:50 健康ランチ会

*カレーという普段高齢者が食べないようなメニューでしたが、とてもおいしいと好評でした。ご飯を高齢者用に柔らかめに炊くなどの工夫をしました。

12:30 移動販売車(買い物体験)

13:30 大福寺公民館 解散





感想

《参加者》

- ・大変おいしくいただけありがとうございました。
- ・普段食べることのないメニューでとてもおいしかった。
- ・普段会えない人とあうことができてよかった。
- ・いつもはひとりで食べているのでとても楽しかった。
- ・内容がとてもよかった。
- ・以前の2回も参加したので今回も是非参加したかった。

《支援者・実行委員》

- ・前回の反省点を踏まえ、食事の準備にかかる時間を考慮し、支援者の当日以外の下ごしらえなどの負担を減らすような工夫も必要と感じました。(支援者の活動継続のため)
- ・前回の参加者からレシピ提供の希望があったため、今回は、食べていただいた食事のレシピを提供しました。
- ・レシピをそのまま活用するだけでなく、ご当地に合った内容に変更することもよかった。
- ・次年度以降の継続した活動や今後支援者として活動に興味をもってもらえるよう、ほかの地域の支援関係者(民生委員・認知症サポーターなど)に参加してもらい体験してもらいました。
- ・高齢化率がすでに50%を超えているような中山間地域では、食事支援という目的だけでなく、社会参加を閉ざさないようにする活動は、喫緊の課題だと感じました。そのため、公的なインフラだけでない移動手段の検討が必要だと感じました。
- ・バイタルチェックで高血圧の参加者が多かった。また、握力測定においてもサルコペニアに該当する参加者も多く、栄養や運動指導の必要性を強く感じました。

5 ご近所買い物ツアー実施状況

第1回ご近所買い物ツアー

日 時	令和4年9月28日(水) 12:00~15:30
会 場	Aコープ とぎ店
出席者	参加者4名、支援者4名、実行委員4名
内 容	第1回食事会&買い物ツアー(再掲) ○健康ランチ会&買い物ツアーの同時開催 12:00 大福寺公民館 集合(各自)&健康チェック(血圧測定など) 基本チェックリストの記入 *自宅から徒歩で大福寺に来ることができない方は送迎対応 12:30 健康ランチ会(お弁当)と健康講話 14:00 大福寺公民館(発)(Aコープ無料バスでAコープへ) *申し込みは7名でしたが、予定がうまく説明できていなかったためか食事会終了後に帰宅した方がいた。しかし、不参加予定の方の変更による参加希望もあり4名が参加された。 14:30 Aコープ とぎ店(着)買い物開始(各自) *無料バスには実行委員が同乗し、支援者はスーパーで待機、買い物中は実行委員や支援者が同行し会計の支払いに援助が必要な方をサポートしました。商品を選びながらの買い物には、平日であったため混雑しておらず時間的に余裕がありました。 15:10 Aコープ とぎ店(発) *お買い物の時間は、無料バスに乗ってきた人が全員乗車したら発車するという緩い時間設定でした。 15:30 大福寺公民館(着)解散 *集会場からの帰宅の際に、買い物の量が多く(久しぶりに自分でお買い物をしたらしく、予想外に大量に購入したようで)持って帰ることが困難になった方がいたため、タクシーで荷物も運び帰宅してもらいました。
感想	《参加者》 ・とても楽しかったです。 ・レジでの支払いでお金が足りず、年をとって、うまくできなかったため自分自身が心配になってきた。 《支援者・実行委員》 ・ウィークデーだったので比較的すいていたためゆっくりと買い物ができていたようでした。 ・最近、買い物をしていなかったためか、買い物メモを使用している方がおらず、購入品の選定に時間がかかっていたようです。



- ・買い物は、帰りの荷物が増えるためどのような方法で家に持って帰るかも事前に確認が必要だと思いました。
- ・買い物ツアーと食事会の両方を同時に行うと少し時間が長いと感じました。そのため、食事会で満足して買い物ツアーに参加せず(食事会で他の方と会ってお話できて満足した?)、当初は参加する予定だったが帰られた方がいたのかもしれないと思いました。
- ・初めてだったので、どのような関りをしたらよいのか分からなかった。
- ・今回の地域はAコープの無料バスが普段から運航(水・土の週2回)していたので、買い物ツアーの参加者が少なく残念だったが、バスへの乗降や買い物は順調にできていたと思います。次回は、管理栄養士さんの助言もあれば聞いてみたいです。



第2回ご近所買い物ツアー

日 時	令和4年11月30日(水) 11:00~13:30
会 場	大福寺公民館(能登富士ふれあい文化センター)
出席者	参加者9名、支援者3名、実行委員5名
内 容	第2回食事会&買い物ツアー(再掲) ○みんなで作ろう!健康ランチ会と同時開催 11:00 大福寺公民館 集合(各自)&健康チェック(血圧測定など) 基本チェックリストの記入 *自宅から徒歩で大福寺に来ることができない方は送迎対応 11:15 食事準備(参加者同士が協力して昼食準備) 11:30 移動販売車(買い物体験) *旧富来町は、10月から移動販売車の営業エリアとなっていました。当該地域は、Aコープの無料バスのルート上であることや人口が少ないため定期的な移動販売車の営業予定地域とはなっていませんでした。今回、本事業を実施するにあたり、生活支援コーディネーターから事業目的の説明を行っていただき同意を得られたため協力してもらうことができました。 *惣菜などの食品だけでなく、高齢者の嗜好にあうような茶菓子や日用品など多様な商品が陳列されていました。 *初めて移動販売車を活用するため、参加者だけでなく支援者も商品を購入していました。準備時間を含め約40分程度の滞在時間で効率よく買い物体験は終了しました。 12:15 健康ランチ会(手作り) 13:00 健康講話&介護予防体操 13:30 大福寺公民館 解散



感想

《参加者》

- ・買い物では、すぐに食べられるものを買いたい。
- ・移動販売車にいろいろな品ぞろえがあり驚きました。
- ・いつものお店より〇〇さんの商品でよかった。
- ・天候が少し寒かったです。

《支援者・実行委員》

- ・参加者が買い物カゴを持ち楽しそうにお買い物をしていたのでその姿だけでも良かったと思いました。
- ・一軒一軒回るより、皆が集まっているところに移動販売車が来ると効率がよいと思いました。
- ・品物がどこにあるか支援を行いました。移動販売車は、少人数を想定しているため、買い物カゴの数が少なく、会計前の商品を勝手に自分のカバンに入れられないようにマイバッグを使うようにした方がよいと思いました。
- ・販売している商品が菓子やパン類が多かったように思いました。
- ・買い物ツアーがよいのか?移動販売車による買い物がよいのか?実施する地域で、取り組み方法を決められるようにするための工夫が必要だと感じました。冬季での移動販売車の活用は寒いので利用方法の検討も必要だと思いました。

第3回ご近所買い物ツアー

日 時	令和5年3月8日(水) 10:00~13:30
会 場	大福寺公民館(能登富士ふれあい文化センター)
出席者	参加者17名、支援者4名、実行委員4名
内 容	第3回食事会&買い物ツアー(再掲)と同時開催 ○みんなで作ろう!健康ランチ会 10:00 大福寺公民館 集合(各自)& 健康チェック(血圧測定など) 基本チェックリストの記入、握力測定 *自宅から徒歩で大福寺に来ることができない方は送迎対応 10:30 食事準備(参加者同士が協力して昼食準備) 11:15 健康講話&介護予防体操 11:50 健康ランチ会 12:30 移動販売車(買い物体験) *前回の参加者もいたので利用方法がわかっていたため、移動販売車が到着後、商品の陳列前から買い物を開始しようとする参加者もいました。 *参加者が多く密集する場面も見られ、参加者の転倒などに配慮する必要がありました。 13:30 大福寺公民館 解散 *生ものを購入した参加者は、購入後すぐに帰宅しました。
感想	《参加者》 ・買い物はしなかった。 ・みんなと一緒によかった。 ・日常はひとり暮らしなので皆さんと顔を合わせておしゃべりすることが楽しみなので参加した。 ・町の循環バスが通行されない地区なのでありがたかった ・便利で都合がよく、種々あり大変良かった。 ・このような機会があれば助かります。 《支援者・実行委員》 ・参加者がカゴを手に、商品を楽しく選ばれていたのでもやはり移動スーパーは必要だと思いました。 ・出前できてくれたので、好きなものが買えてよかった。 ・参加者が多いとレジ待ちに列ができてしまい大変そうだった。 ・大福寺の様子(高齢者が多い)がわかってよかった ・とどかない商品を代わりにとってあげるなどの援助が必要な方がいました。 ・参加者が一度に買い物を開始すると移動販売車の方が一人では対応が大変だと思いました。(前回はスタッフが2名)



6 ヒアリング

① ご近所サポーターワークショップについて

《参加者募集について》

- ・地域の回覧板（広報誌）の個別配布にて参加者を募集しました。また、民生委員の方が地域の高齢者の状況を概ね把握しているため、気になる方には個別に声をかけました。
- ・回覧板の他には、集会場の掲示板にポスターを掲示しました。
- ・継続して行っていくために、ポスターと回覧板の募集案内は、実行委員でひな形を作成しました。高齢化が高い地域では、案内文書やポスター作製の事務的なサポートが必要だと思います。
- ・移動困難者の対応のため、通いの場までの移動についてタクシーの利用ができることを周知しましたが、地域的にタクシー利用を遠慮される住民がいるという意見も聞かれました。（もったいないという意見あり）

《事業全体のアウトラインの把握》

- ・調査研究委員（包括スタッフ）が、生活支援コーディネーターから以前は食事会などを行っていた高齢化率の高い地区で、新型コロナ感染症による感染拡大防止のため「通いの場」を休止しているという情報を聞きました。以前のような地域活動をしたいという活動再開のきっかけとして、本事業をモデル地区として実施することについて、日頃お世話されている住民支援者に対して説明しました。また、地域の専門職の関係者に対しても、地域課題解決の一つの手立てとして実施協力の同意を得たことで、専門職が様々な面で協力して関わることがわかり安心感が得られ事業開始となりました。
- ・前年度のご近所サポーター養成事業を実施していないため、ご近所サポーター養成事業についても説明しました。ご近所サポーター事業を受けていなくても専門職がサポートすることで事業実施については地域支援者の理解を得ることができたようです。その後、地域支援者のモデル地区の受け入れ内諾をもらったうえで、実行委員として公的な機関である富来病院と保健センターの関係者に今後の流れについて、事業主旨をサポーターワークショップの説明ガイドを用いて理解を求めました。
- ・このように実施主体が、どこであっても関係各所に個別に説明する必要がありワークショップの開催は、事業内容についての地域の課題を共有するための手段として事業支援を行っていく中で有効だと感じました。
- ・また、本地域では、先にも述べたように他のモデル地区と異なりご近所サポーター養成事業を行っていないために、地域の支援者が主体的に活動を継続して行えるようなサポートが必要だと思います。
- ・本事業は、社会参加が食支援という側面から介入することでフレイル予防としても役立つと思います。また、自助・互助を高めるという点でも大事だという意見もありました。
- ・社会福祉協議会には、高齢化率の高い地域の活動支援として事務的な支援や買い物困難者に対する移動問題についての課題を理解してもらうため事業の参加を依頼しました。

② 多職種監修レシピ集について

《使いやすさ》

- ・食べやすく工夫してあると思います。
- ・簡単に調理できるものから少し手の込んだものまで多様な内容で様々な対象者に（作り手に合わせて）選択できるようになっていてもよいかと思いました。
- ・主食や副菜・デザート・汁物など多種多様なため、レシピの中から作りたいもの、食べたいものを参加者が自ら選んでもらい調理するのも楽しいのではないかという意見がありました。
- ・レシピ使用の際に、通いの場では大人数の場合、量的な塩梅加減が少し難しかったという意見がありました。
- ・高齢者宅では、電子レンジのないお宅もあるため電子レンジが必要かどうかのマークなどの目印もあればよいという意見がありました。

《食事会以外の使い方》

- ・高齢者だけの使用は難しいかもしれませんが、同居家族など若い世代でも利用できるようになっていればよいと思います。
- ・配布が難しければ簡単にインターネットなどで閲覧できるようにすれば一般の家庭でも活用できるのではないかと思います。

- ・現在、そくさい会（食生活改善委員の方が支援する通いの場）では食事会が休止中で調理をする機会がありませんでしたが、健康講話の内容を絡めた紹介などで活用できるのではと意見もありました。
- ・社会福祉協議会からフードバンクの食材から、必要な食品があれば提供するとのお話があり、その材料に合わせて献立を考えてもいいのではないかと提案がありました。

③ご近所食事会について

《調理・食事場面について》

- ・食事会を楽しみに参加された方が毎回いて、大変おいしかったという意見が多数あり和気あいあいとしていたという地域でした。
- ・お弁当を購入しないで、調理した場合には、参加者数の変更にも臨機応変に対応できてよいという意見がありました。（お弁当購入の場合のキャンセル対応などの負担を減らせるため）
- ・手作りの場合、参加者にどの程度の内容を協力してもらえばよいかよいアイデアがあればよいと思いました。
- ・健康講話は、（保健センターから協力してもらい）参加者も興味深く聞いていて大変良いという感想がありました。
- ・レシピ以外のものも作成することとなった場合や食事内容により、事前に下ごしらえなどしておかないと準備に間に合わないという意見がありました。
- ・食事会の場合は、大人数となるため食材の量的な目安（計算が大変）に困るという意見もありました。（再掲）

《衛生面の配慮》

- ・食事中は、黙食でパーテーションを使用し換気に注意しながら黙食されていましたが、十分な距離が確保できない部屋の場合には工夫が必要だという意見がありました。冬季の場合、広い部屋の場合や換気のために寒くなるため寒暖対策も必要だと思います。
- ・食事前後の手指消毒を実施。食器などは使い捨て（ディスポ）の紙皿などをできるだけ使用しました。
- ・調理では、手洗い、手指消毒、マスク、エプロン、ディスポの手袋や三角巾の使用をしています。
- ・食事の持ち帰りは、早く食べたほうがよいなど注意点を伝えるようにしていました。

④ご近所買い物ツアーについて

《店舗の選定や交通手段など》

- ・買い物ツアーは、近隣にスーパーは1カ所のみ（Aコープ）で無料送迎のマイクロバスを運行しているため活用しました。但し、対象地域は中山間部のため居住地が分散しており、集会場までの移動にも困難な移動弱者もいたため、個別でタクシー送迎を行い事業に参加してもらいました。
- ・自家用車を利用して集会場に集まれる参加者も後期高齢者が多く、今後は、増加する移動弱者に対する対応の検討も急務であるという意見がありました。
- ・開催時間が長くなると、当初は買い物ツアーに参加予定でしたが、食事会だけで帰ってしまう方もいます。
- ・実際に買い物を久しぶりに行う方もいたため、持参した予算を超えてしまった方がいました。
- ・移動販売車の利用の時は、スーパーのように移動する範囲も少ないため、興味深く商品を選んでおり、一般的な移動販売車で購入量より多くの品目の購入をされていました。
- ・当該地区は、移動販売車の営業エリアではなかったが業者にとっても定期的に開催する通いの場で販売できることは効率的ではないかと思います。

《サポーターの具体的な支援など》

- ・スーパーでは買い物カゴ、カートの受け渡しを行いました。久しぶりのスーパーでの買い物だったので商品を一緒に搜してあげました。
- ・参加者が少なかったこともあり個別に購入したものがなにか確認ができましたが、参加者が多くなると購入品による食生活の偏りなどを把握することが難しくなると感じました。

- ・購入品が多くなると買い物ツアー後に集会場から自宅まで買ったものを持っていくことが困難になる方もいました。
- ・移動販売車の時には、一度に多くの参加者が購入し始めたため、個別にだれがどのようなものを購入したか把握ができず、栄養指導などに結びつけることができませんでした。
- ・どのような援助をすべきか困惑してしまいました。
- ・「通いの場」には参加しているがお買い物をされない方へのかかわり方について考慮する必要があると思います。

⑤事業全体について

《介護予防としての効果》

- ・「コロナの影響であまり外出することが少なくなっていたがいい機会になった」、「久しぶりに話しあうことができた」という意見が多くあり、外に出て人とあって話すこのような事業は、閉じこもり防止となり、フレイルの一丁目一番地である社会とのつながりを閉ざさないようにするため、介護予防としての効果はあると感じました。(参加者の表情がとてもよくなった)
- ・買い物ツアーについては、今は自分で買い物に行けている人も将来一人で買い物に行くことが困難になったとき、活用できる社会資源として選択肢(Aコープの送迎・移動販売車)が増えたと思ってもらえたらよいのではないかと思います。
- ・健康講話は、健康であるためには、身体的・精神的・社会的に良好な状態であることが大切であり、そのためには社会参加が重要であることを理解してもらい、ヘルスリテラシーを高めることになっているのではと思います。

《支援者(ご近所サポーター)にとって何か得るものは?》

- ・コロナの影響で中断されていた「通いの場」活動再開のきっかけになりました。また、食事会開催の感染予防について理解深め対策の再確認する良い機会になったようです。
- ・食生活改善員の方々にはレシピを活用した食支援の手段一つとして参考になったのではないのでしょうか。また、民生委員などは、高齢化率の高い他の地域での新たな支援手段として情報発信となったのではないかと思います。
- ・地域の支援者どうしが、本事業を横展開していくことで互助の力が育ち、その力に期待しつつ、専門職が支えていくことが重要と感じました。
- ・住民は何に困っているのか?課題は何か?という実態は、現場で実際に活動しアウトリーチすることで住民から直接話を聞くことの大切が分かりました。
- ・参加してみないとわからないことを実行委員となったことで直接住民の声として聞く機会ができて良かったと思いました。

《新型コロナウイルス感染症による影響と予防の工夫》

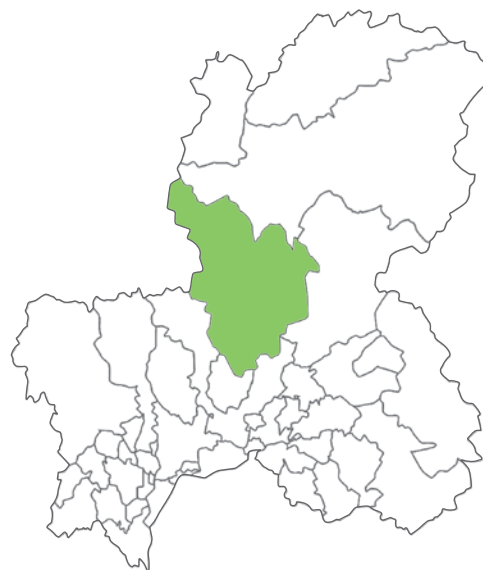
- ・実施地区は、感染者は多くはなかったため事業の開催自体に住民からの不安の声は多くはなかったものの、事業協力関係機関の行動制限や職場の人員体制のために協力できる専門職の確保に苦慮することがありました。今後の感染症対策の5類への変更により支援体制の工夫が必要だと感じました。
- ・感染予防については、基本的な感染対策の徹底を周知するとともに、今後も、参加者自身の検温・手指消毒・昼食時の黙食など個々の正しい感染対策の理解が必要で、正しく恐れることで支援者の精神的な負担を軽減してあげることが重要であると思います。



① 地域の概要 (R4.10.1時点)

人 口	38,710人
高齢者人口	14,629人
高齢化率	37.8%
要介護認定者数	2,702人
面 積	1030.75km ²
人口密度	37.6人/km ²

地図



② 実行委員会の運営

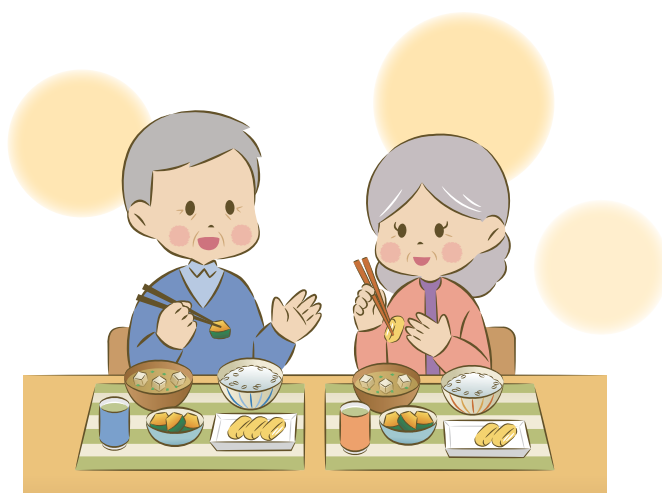
実施体制 7名	県北西部地域医療センター国保白鳥病院 (医師、管理栄養士)
	郡上市役所高齢福祉課 (職員3名)
	郡上市社会福祉協議会 (職員2名)
経 過	R4.6.3 第1回実行委員会、事業説明、活動計画検討 R4.7.12 第2回実行委員会、活動計画検討 R4.9.6 第3回実行委員会、ワークショップ計画 R4.10.12 第4回実行委員会 食事会、買い物ツアー打合せ

③ 『ご近所食事会ワークショップ』実施状況

日 時	令和4年10月27日 (木) 13:30~16:00
会 場	郡上市大和町者 防災研修室
出席者	ご近所サポーター 21名 実行委員 5名 その他 (含むオンライン参加) 11名 計 37名



内 容	・事業の趣旨や目的などを説明 ・多職種監修ご近所食事会レシピ集を配布し、紹介 ・グループワーク 買い物ツアー、食事会当日の流れ(日時・場所・メニュー・材料・買い物する店舗・体操やレク)やタイムスケジュールの決定、役割分担
感 想	・各地区のグループに実行委員が入り概ね理解されたと思われました ・研修会において趣旨説明のあと参加者のワークにて実行計画づくりを行ったことにより、理解がより深まったと思われました ・計6地域のグループができましたが、それぞれに生活支援コーディネーターや実行委員が入ることで方向性がまとまり具体的な計画立案に結びついたと思いました。サポーターの反応としてはコロナ禍における食事会という点で不安な声も聞かれましたが、具体的な計画が決定した地域の発表を聞くことで、自分たちの地域に置き換えて「よそでやれるならうちも」という雰囲気になっていったように感じました。 ・実行計画づくりについて不慣れな参加者があっても具体的な計画になるように、買い物ツアーや食事会のタイムスケジュールの記載例を配付して参考にしてもらいました。



4 ご近所食事会実施状況

第1回ご近所食事会	
日 時	令和4年11月27日(日) 9:00~14:00
会 場	和良町鹿倉地区の公民館「鹿倉ひまわりプラザ」
出席者	参加者19名、支援者19名(ご近所サポーター含む)、実行委員4名
献 立	郡上味噌を使った豚汁(▶レシピ集P.61) 炊き込みご飯 小松菜とれんこんのごまマヨ和え (▶レシピ集P.20) 
内 容	食事会では、黙食、事前の健康チェックなど感染対策に留意して行いました。事前の健康チェック表なども作成され、当日記入していただきました。「多職種監修レシピ集」から少しアレンジを加え、「郡上味噌を使った豚汁」「炊き込みご飯」「小松菜とれんこんのごまマヨ和え」を作りました。食事後に市販のデザートを食べながら、歓談を楽しみました。  
感 想	・コロナ禍で、なかなか集まることができなかった方もいるようで、非常に楽しそうでした。 ・運営の代表者は「今回モデル事業ということで、コロナ禍でも食事会を実施することができました。せっかくの機会であると思い、勢いも大切でした」という思いを話されておりました。 ・炊飯器のスイッチが付かず苦慮しましたが、電池が抜いてあることに気づき、なんとか炊飯が間に合いました。コロナ禍になってから公民館で調理を行うことがなくなったため、事前準備や確認を十分行うことが必要であると再認識しました。

第2回ご近所食事会	
日 時	令和4年11月28日(月) 9:00~15:00
会 場	郡上市高鷲町中洞集会所
出席者	参加者34名、支援者11名(ご近所サポーター含む)、実行委員3名
献 立	大葉と雑魚のごはん 温泉卵 豚汁 ほうれん草の豆腐あん(▶レシピ集P.43) はちみつきなこヨーグルト(▶レシピ集P.55) 
内 容	郡上市高鷲町中洞地区自治会の活動「よらまい会」にてご近所お食事会を実施しました。 「よらまい会」では毎月1回、地域の高齢者を対象に、食事会を実施しています。買い物、食事作りは自治会で活躍するボランティアや福祉委員の皆さんが行っていますが、今回はそれに加え、普段の参加者の中から数名、お声掛けをし、買い物から食事作りまで手伝っていただきました。 9時半から調理開始、大葉と雑魚のごはん、温泉卵、豚汁、ほうれん草の豆腐あん、はちみつきなこヨーグルトを作りました。 11時頃から参加者が集まり、食事前には社協職員による認知症予防レク(手あそび)と、今回の趣旨の説明があり、11時半に食事を開始しました。  
感 想	・皆さん残すことなく食べられました。 ・参加者同士食べながらもコミュニケーションを楽しんでみえました。 ・今回は元々自治会で活動を行っている「よらまい会」の行事としてお食事会を実施しました。普段の運営メンバーに加え、今回はいつも参加するだけの方にも数名、買い物から食事作りまで手伝っていただきました。今後もそのようにして、ただ食べて帰るだけでなく、食事を作る時から巻き込んでいきたいとおっしゃっていました。

第3回ご近所食事会

日 時	令和4年12月7日(水) 10:00~12:00
会 場	明宝保健センター2階調理室
出席者	参加者6名、支援者3名、運転手1名(NPO 法人ふる里めいほう)、スタッフ2名(市職員、社協職員)
献 立	里芋団子の胡麻煮(▶ レシピ集P.48) 三色丼(▶ レシピ集P.4) くず湯(▶ レシピ集P.53) 郡上味噌で作る粕汁(▶ レシピ集P.61) 
内 容	運営は、「畑佐まめな会」という配食ボランティアグループの方や有志の方が実施しました。 買い物は食事会1週間前に参加者で集まり、生協で食材を注文しました。生協の職員の方にもお越しいただき、方法を習いながら参加者自身が注文しました。 食事会では、基本的に参加者が自分でできることは自分で行ってもらうという形で実施しました。皆さんエプロンや三角巾を持参し、奮って調理していました。レシピを拡大コピーし掲示することで、誰でも調理工程が確認できました  
感 想	・食事会の前日に市内コロナ感染者が急増したことから、支援者から実施に向けた不安の訴えあり、食事会の開催も危ぶまれましたが、事前準備済みであったことなどから、十分な感染症対策を講じることを条件に開催されました。参加者の体温・体調確認、会場の消毒、換気、食事時は黙食でパーティションを利用、参加者と支援者は分かれて食事をするなど徹底して行ったことで、支援者の安心につながりました。 ・参加者からはコロナ禍でイベントが少ない分、企画して参加させてもらえることがありがたいという声が聞かれました。 ・認知症があり独居で生活している方も参加してくださり、調理や洗い物など手際よく行っていました。参加者に調理をしていただいたことで、調理能力を実際に確認することができ、今後の支援にも生かせるのではないかと感じました。

第4回ご近所食事会	
日 時	令和4年12月9日(木) 9:30~12:30
会 場	高原(こうはら)集会所 ※普段から「ひまわりサロン」を開催している場所
出席者	参加者6名、支援者3名(ワークショップ参加) 実行委員1名、郡上市社協職員1名、郡上市地域包括支援センター職員1名
献 立	野菜スープ餃子(▶レシピ集P.24) さば缶と梅干しの炊き込みごはん(▶レシピ集P.12) はちみつきなこヨーグルト(▶レシピ集P.55) 
内 容	多職種監修メニューより料理を選定 支援者が調理を行い、会食 廣瀬医師(国保白鳥病院副院長)から事業の説明と意見交換&ミニお悩み相談会  
感 想	・長良川鉄道で大和Pioまでの買い物を年2回計画しているが、買い物後に店と駅、駅と自宅が徒歩になるので、荷物を持つ移動は大変。今回のツアーのように家の近くまで送り迎えがあると重いものでも買いやすい ・長良川鉄道の運賃が(美並最寄り駅から大和Pio最寄り駅間)往復1,600円もかかることを今回初めて知った。気軽に利用できる金額とは言えない。 ・買い物は頼んで買ってもらよりも、自分の目で見て買いたいです ・一緒にワイワイ調理して、皆で顔を合わせて食事するのも楽しい。 ・試しにレシピ集の分量で調理した時に量が多いと感じたので、食事会の時には分量を減らして用意した。実際食べてみてちょうど良かったです。 ・野菜スープ餃子(▶レシピ集P.24):汁物として他の料理と組み合わせると量が多い ・はちみつきなこヨーグルト(▶レシピ集P.55):1人前でヨーグルト300gは多いので100gに減らしました。 ・ワークショップではデザートに「豆腐チーズケーキ(▶レシピ集P.54)」を選択していたが、試しに作った時にチーズケーキという感じにならなかったので変更しました ・スーパーにもカット野菜が売っていることを今回知った。いろいろ種類があったし、複数の野菜が入っていて、一人暮らしや夫婦だけとかなら逆に経済的だと思った。包丁も使わないから簡単でした。 - さば缶と梅干しの炊き込みごはん(▶レシピ集P.12)は、生臭い感じも無くておいしかったです

5 ご近所買い物ツアー実施状況

第1回ご近所買い物ツアー	
日 時	令和4年11月27日(日) 9:00~12:00
会 場	ゲンキー初納店、パロー八幡店、コメリ郡上八幡店
出席者	参加者11名、支援者4名(ご近所サポーター含む)、実行委員4名
内 容	・買い物ツアー(当初はゲンキーとパローの2店舗のみでしたが、参加者の一人がドッグフードを購入したいという理由から急遽3店舗となりました) ※支援者は食事会場のデザートを購入
感想	・買い物ツアーの参加者は意外にも「自分で運転ができる」という人も多かったです。しかし、和良町から八幡町へ行くには峠を越える必要があり、和良町内は運転できても八幡町まではなかなか行けないという地域の実情を知ることができました。「旅行に来たみたいで楽しい」という声も聞かれました。 ・大勢で買い物することで普段自分では買わない食材を目にして、食事のレパートリーが増える可能性も効果として感じられました。 ・日程は運営者で決めてしまったため、「最近買い物したばかり」という声も聞かれました。定期的開催されることで地域の高齢者の方も予定を組み入れて活用しやすくなるのではないかと感じました。



第2回ご近所買い物ツアー	
日 時	令和4年11月28日(月) 8:30~11:00
会 場	町内商店街
出席者	参加者2名、支援者2名(ご近所サポーター含む)、実行委員1名
内 容	・町内の商店へ、社協の有する地域への貸し出し車両(ハイエース)に乗って行きました
感想	—



第3回ご近所買い物ツアー	
日 時	令和4年11月30日(水) 10:00~12:00
会 場	喫茶店「愛里」 生協
出席者	参加者6人、支援者3人、運転手1人(NPO 法人ふる里めいほう)、 スタッフ1人(社協職員)
内 容	買い物は食事会1週間前に参加者で集まり、生協で食材を注文しました。生協の職員の方にもお越しいただき、方法を習いながら参加者自身が注文しました 
感 想	・明宝地域には食材を購入できる店舗がなく、隣の八幡町まで買い物に行くか、移動販売や生協に頼っています。今回初めて生協で注文された方もおり、高齢者が一人で注文するのは難しいということを生協職員の方にも感じていただきました ・閉じこもり傾向にあった地域の方をボランティアに誘い、今回買い物にも食事会にも支援者として参加していただくことができ、居場所づくりにもつながっていると感じました



第4回ご近所買い物ツアー

日 時	令和4年12月8日(木) 9:30~12:00
会 場	大和リバーサイドタウンPio
出席者	参加者4名、支援者2名(ご近所サポーター含む)、実行委員1名
内 容	郡上市役所を公用車(ハイエース10人乗り)を利用し、市内のショッピングモールで食事会の食材を含めた買い物ツアー
感 想	・普段は、車に乗る人に乗せてきてもらっているのでゆっくり買い物ができないが、今回は気兼ねなくゆっくり買い物ができて良かったです。 ・長良川鉄道を利用すると今回の店舗最寄り駅の往復で1600円かかるため、鉄道を利用して気軽には買い物に行けない。 ・車内でいろいろな話ができて良かったです ・店内の対応が良かった ※事前に社協職員からお店側に情報提供していただいたおかげでしょう ・市所有ハイエースの車高は身長の高い方には乗降しにくいようでした。踏み台があると良かったです



6 ヒアリング

①ご近所サポーターワークショップについて

- ・社会福祉協議会、高齢福祉課の方を中心に、各地区の中心人物に声をかけ、ワークショップに多くの方が参加していただくことができました。逆に対象地域が多かったため、今回できなかったところは、次年度以降検討していきたいです。
- ・各地区のグループに実行委員が入り概ね理解されたと思われます。
- ・研修会において趣旨説明のあと参加者のワークにて実行計画づくりを行ったことにより、理解がより深まったと思われます。
- ・計6地域のグループができたが、それぞれに生活支援コーディネーターや実行委員が入ることで方向性がまとまり具体的な計画立案に結びついたと思われました。サポーターの反応としてはコロナ禍における食事会という点で不安な声も聞かれましたが、具体的な計画が決定した地域の発表を聞くことで、自分たちの地域に置き換えて「よそでやれるならうちも」という雰囲気になっていったように感じました。
- ・実行計画づくりについて不慣れな参加者があっても具体的な計画になるように、買い物ツアーや食事会のタイムスケジュールの記載例を配付して参考にしてもらいました。
- ・普段の食事会の参加者の中に対象となりそうな方がみえたため、事業に対する理解等スムーズであったように感じました。
- ・配食サービスをされているなど、ボランティア活動をされている方に声をかけました。
- ・サポーターが、地域の気にかかる高齢者を把握されていたため、事業への理解は早かったと感じます。
- ・既存の活動団体を中心に声掛けをされていました。多くのグループが参加されそれぞれに社協や市役所職員など実行委員が入ることによってオンライン環境の整備などスムーズに運営されていました。
- ・ワークショップ参加者は事業の内容や必要性についてご理解いただけました。しかし地元を持ち帰った時には、コロナの感染拡大等他の住民間で困難感があったようでした。その中で、実行委員が住民の会合に出向き事業の推進を後押しをされるなどの工夫で、同意を得て事業を展開されているのが印象的でした。

②多職種監修レシピ集について

- ・一人分の量に統一されているので、見やすかったです。今回の参加者は、フレイル、嚥下困難の方が少なかったため、そういったマークの活用はあまりなかったです。
- ・専門職の意見が記載されているため、一般の方でもメニューの特徴や利点といった部分が参加者の方に説明することができました。中には調理に慣れていないと難しいメニューや工程が多いメニューもありました。
- ・メニューの並び順（ページ順）について、主食、主菜、副菜、デザートや肉、魚、野菜など種類順になっていると組み合わせを考えやすいと思われました。
- ・フレイル、嚥下困難の方、疾病にお持ちの方にも今後応用できると考えます
- ・レシピを拡大コピーして保健センターの調理室に掲示していたところ、地元の食生活改善推進員などが「私たちも見たいのでそのまま掲示してくれ」と頼まれたこともありました。そういった地域活動等でも活用が期待できます。
- ・専門の方に作成していただいたため、栄養等がしっかり考えられていて、興味を持ってくださいました。ただ渡すのではなく、渡す際は説明が必要と考えられました。
- ・食事会や喫茶を行っているサロンも多々あり、そういった団体での利用が考えられます。
- ・初めて使用する際、簡単な説明が必要と考えられました。
- ・配食サービスで使われると考えられます。
- ・一人分の分量など修正の余地はあるものの住民の皆さんの評価は高く積極的に活用いただきました。全体を通して医療系多職種監修で体によさそうとのイメージがあったようです。
- ・また集まった際にレシピ集を見て話しながらアレンジされるなど応用的な使い方や、話題提供のツールとしての使用をしました。
- ・サロンでのメニューとして取り入れたり、一人暮らしのご家庭に配布するなどの活動が見られました。
- ・いずれもレシピ集を通じてコミュニケーションの拡大につながっている様子が栄養のみならず孤独を防ぐ交流のツールとしての役割を感じました。

③ご近所食事会について

- ・社協のサロンメンバーを中心にお声をかけていただきました。概ね5-20名の参加を得ることができました。
- ・独居高齢者自身が栄養バランスの取れた食事を簡単に自宅で作ることができるようにと、参加者も調理に参加できた地域もありました。実際の調理する場面を通じて、参加者の残存能力に気づくこともできました。
- ・身体の少し不自由な参加者にも、テーブル拭きや盛り付けの簡単なもの担当してもらうなど役割分担して会を進めていました。
- ・調理前後では、手洗い検温、マスクをしながらの調理を徹底しました。
- ・1地域では実施日前日に地域内でコロナ感染者数が多く、地域支援者から開催について不安の声が上がったため、食事時にパーティションを活用したり、感染対策グッズを活用し消毒・換気などもより丁寧に行いました。
- ・普段の活動(高齢者向けの食事会)において、お客さんの立場になっている方数名に声をかけ、今回の事業に参加してもらいました。
普段はお客さんとして食べてしゃべって帰るだけだが、今回は買い物、調理に加わり、「誰かの役に立つ」という立場になったことで、やりがいにもつながったのではないかと思います。
- ・食事中は普段から顔を見合わせて会話することを楽しみに来られている方たちが多いので、あえて会話自粛や机の配置を工夫する、アクリル板の設置等の強制はせず、サポーターの判断にゆだねました。
- ・配食サービスを行う中で、気にかかる一人暮らし高齢者5〜6名に声をかけ、参加につながりました。
- ・手洗い、検温、マスク着用を徹底。食事の際は全員が前を向き、アクリル板の仕切りを使用しました。
- ・男性の参加に着目され、男性のキーマンが声掛けを行うなどし男性の参加を促進されているグループもありました。
- ・普段食事を食べるだけだった方が調理に回り活躍されるなど新しい展開も見られました。
- ・検温や手指衛生、マスクの着用など基本的な予防策を徹底されていました。
- ・新型コロナ感染拡大でどうしてもクラスターなどの懸念がある中、行政や病院と相談しながら開催されており医療者の参加や相談が実施の後押しになっていました。

④ご近所買い物ツアーについて

- ・地区によっては、食事会のための食材を買うだけになったところもありましたが、買い物困難者のための買い物ツアーをおこなうことができました。店としては、市内の大型スーパー、ドラッグストアを利用しました。交通手段としては、市や社協の公用車と民間の福祉有償運送車両を利用しました。
- ・移動だけであれば列車や路線バスを使用することも案として出ましたが、購入した荷物を持って移動することを考えると、自動車が良いという意見でした。
ほぼ移動は自立できたので特別な介助は必要なかったものの、その店にはないものに関しては、別の店に臨機応変に寄って買い物をしました。
- ・ワンボックスカー(ハイエースロング)を使用した際に、車高が高めで乗降に援助が必要な参加者がいたため、踏み台を用意すれば良かったです。
- ・検温、手指の消毒、マスクの着用を行いました。
- ・店舗:地元の商店を使い、地域にも貢献することができ良かったです。
交通手段:社協の車両を利用しました。
- ・今後住民主体でこの取り組みを続けていくとすると、公共交通機関の活用や、運営主体による送迎等が行われる必要があります。そうすると、保険等の心配が出てきます。
- ・サポーターの意見として、以前自分たちが送迎し買い物ツアーを行ったことがありましたが、継続することができなかったため、実際に継続できる活動につなげたいとの意見から、今回は生協を利用することになりました。
- ・生協の方にきてもらい、食材発注の仕方などを説明いただきました。
- ・場所への移動は地域のNPO法人の移送を利用しました。
- ・参加者には独自のチラシを作成し声かけを行いました。
- ・食材注文時や調理時に手を出しすぎず、参加者にやってもらうよう気をつけました。

- ・地域として買い物施設への交通手段は遠いうえに限られ、さらに利用料金が高額となることから継続したくても困難感があるとの意見が聞かれました。今回は、住民が送迎し事業を展開されていましたが地域外の移送や継続性に懸念が残るところもあります。その中で、COOPを利用し発注する際の支援を行うことでみんなで楽しく相談しながら買い物を行うグループもありましたが、一方で実際に商品を見て買い物がしたいとのニーズもありました。そのため、COOPやアマゾンなど配達がセットになるサービスを組み合わせる際も、どうにか集える場所で商品が手に取るようにわかる場の設定ができれば、新しい取り組みができる可能性を感じました。

⑤事業全体について

- ・買い物困難者に対して、必要なものを購入していただく機会をえました。
食事会を行うことにより、多くの人が集まり、孤食の予防、閉じこもりの予防につながったと考えられます。
- ・今回はサロン参加者も多かったということもあり、もともと社会参加されている方や、近所のみ運転しているという高齢者もいたため、閉じこもり予防としての効果は図れませんでした。継続的な取り組みにつなげることができれば、社会参加・低栄養予防・認知症予防・閉じこもり予防・うつ予防など介護予防としての様々な効果は期待できます。
- ・個々の病態にあった食事作りについてメニューを通して学習することができました。
- ・今回のご近所買い物ツアー&食事会の形態を経験したことにより、ひとつの取り組みで複合的な課題解決につなげるといった感覚を学ぶことができました。また、地域の異なるグループが協力してひとつの活動を行うといった効果が見られました。
- ・買い物ツアー前後には、検温、手洗いは徹底しました。また、買い物ツアー中車内では極力会話を控えていただくように留意しました。
- ・サロン世話役が、買い物ツアーおよび食事会参加者への案内チラシに注意事項を記載して配付していました。
- ・一緒になってメニューを考えたり、調理をすることで、普段の食の栄養に関する意識にも繋がったのではないかと感じます。
- ・普段の活動では地域の高齢者を「お客さん」として食事の提供を行っていますが、今回はその「お客さん」がお手伝いをする立場となりました。「今後もこうやって参加者を巻き込めるといいね」とサポーターからの声がありました。
- ・コロナ禍でも食事会を楽しみにされている方が多く、参加者はあまり気にしていなかった印象です。検温、手指消毒は徹底しました。
- ・2日間外出する機会がもてました。
- ・生協のチラシとレシピ集をみながら、みんなでわいわい話をしながら、頭も使って必要な分量を計算しながら注文することができました。
- ・集まる際には体調確認、手洗い、検温を徹底しました。
- ・感染者増への不安が強い方に対して参加を無理強いしないようにしました。
- ・いずれの団体も楽しそうに活動内容をしていました。特にコロナ感染拡大に留意しつつも交流を楽しんで活動されていました。実際に買い物ツアーに一他グループもCOOPを利用したグループも人と会って話して選んで買うという体験を通じて介護予防効果があるものと思われました。
- ・参加者が主体的にかかわる場面が作れ、この取り組みを続けてほしいとの声上がるなど地域のニーズの高さを実感されていました。
- ・基本的な感染予防策の徹底をされているのが印象的でした。また、事業実施中にクラスターなどの発生もなく標準予防策に対する住民さんの意識の高さがうかがえました。

① 地域の概要 (R4.10.1時点)

人 口	4,132人
高齢者人口	2,194人
高齢化率	53.1%
要介護認定者数	554人
面 積	341km ²
人口密度	12人 / km ²

地図



② 実行委員会の運営

実施体制 6名	日南病院 リハ専門職 理学療法士(2名) 作業療法士(1名)
	日南町 地域包括支援センター 主任介護支援専門員(1名)
	日南町 福祉保健課 管理栄養士(1名)
	日南町社会福祉協議会 地域支援コーディネーター(1名)
経 過	R4.4.20 第1回実行委員会、顔合わせ、事業説明、今後の確認
	R4.7.14 第2回実行委員会、進捗確認
	R4.9.6 第3回実行委員会、進捗確認、協力地域の選定
	R4.10.6 第4回実行委員会、ワークショップ打ち合わせ
	R4.11.2 第5回実行委員会、ワークショップ振り返り、買い物ツアー打ち合わせ



③『ご近所食事会ワークショップ』実施状況

日 時	令和4年10月20日(木) 13:30~15:00
会 場	日南町多里地域振興センター
出席者	ご近所サポーター4名 実行委員5名 その他(含むオンライン参加)6名 計15名  
内 容	当日は、感染対策として窓を開けて机やいすなどのアルコール清拭を行い、会場に手指消毒液やマスクを準備しました。 多里地区の自治会で保健委員をされている方を中心に4名の住民さん(ご近所サポーター)にお集まりいただきました。 資料は、スライドを印刷したもの、ご近所食事会基本プログラム、ご近所買い物ツアーの手引き、住民さん用に多職種監修レシピ集を用意しました。 会場の設営や参加者の案内、WEB参加者の承認など役割分担を行い実施しています。時間配分は13時30分から14時まで約30分間委員会で作成いただいた趣旨説明などワークショップ用スライドを用いて説明を行いました。その後14時から50分間、参加者でグループワークを行い、残り10分でアンケート記入していただきました。当地域のワークショップは合計90分の内容でした。
感 想	今回は、午後一番からの開催だったこともあり説明終了時、会場が少し静かでしたので軽い運動をいれてからグループワークに入る工夫をしました。 また、買い物ツアーの検討では、生活支援コーディネーターも担っている日南町社会福祉協議会のスタッフより最近時間や利用法が変わったディマンドバスの情報を提供いただきました。買い物時間や帰ってきた際の食事会の会場選定に大いに役立ちました。 参加者と真剣に話し合うご近所サポーターさんの表情を見て大変心強く思うとともに楽しい会になりそうな予感を感じました。

4 ご近所食事会実施状況

第1回ご近所食事会	
日 時	令和4年11月11日(金) 10:00~14:30
会 場	日南町多里地区 桜ヶ瀬会館
出席者	参加者2名、支援者4名(ご近所サポーター含む)、実行委員3名
献 立	①鮭と野菜のレンジ蒸し(▶レシピ集P.18) ②和風じゃこサラダ(▶レシピ集P.27) ③かぼちゃのカレー煮(▶レシピ集P.13) ④たまごとおかかのおにぎり(▶レシピ集P.2) 
内 容	当初食事会も企画していましたが、当地域のコロナ感染拡大から弁当を配って参加者には帰ってから食べていただく運用に変更しました。 弁当はご近所サポーターと管理栄養士が多職種監修レシピ集からメニューを考えました。また、調理は支援者が二手に分かれ買い物ツアーに参加者と出かけている間に管理栄養士と一緒に調理を行いました。容器は使い捨てとして感染予防策を十分講じて調理を行い参加者は持ち帰って食べていただきました。 また提供前に管理栄養士から弁当の内容について講話を行っています。  
感 想	買い物ツアーと食事会を同日に行う計画でした。しかし新型コロナの感染拡大から会食は感染リスクが高いと判断し弁当の持ち帰りとなりました。この取り組みで感染の拡大はありませんでした。 また、買い物ツアーと食事会の同時開催は、公共交通機関の時間など時間的に忙しくなるため次回は別々に企画することになりました。 調理を担ったご近所サポーターさんからは、「管理栄養士さんからアドバイスをもらいながら、みんなで調理ができて楽しかった」など感想が聞かれ、サポーターさんも楽しい体験だったようです。

第2回ご近所食事会

日 時	令和5年2月9日(木) 10:00~12:00
会 場	多里地域振興センター
出席者	参加者3名、支援者3名(ご近所サポーター含む)、実行委員3名
献 立	①もずくとくずし豆腐の わさび風味(▶レシピ集P.29) ②野菜スープ餃子(▶レシピ集P.24) ③日替わり卵かけご飯(▶レシピ集P.9)



内 容

今回は新型コロナ感染確認も落ち着いていたため食事会を実施することができました。また、事前に企画を案内していたこともあり参加者もご近所サポーター(以下支援者)もエプロン、三角巾着用で準備万端の状態集合してくださいました。今回は、廃校になった小学校の理科室と家庭科室をお借りして実施しました。多職種監修レシピより電子レンジのみで完成する3品目をピックアップし皆さんに調理していただきました。密にならないよう品目ごとに人数を分けて感染対策を行いながら参加者とサポーターをペアにすることでスムーズに調理が進みました。腰が痛くて立位での調理が辛い方には椅子に座って作業していただきました。

調理中には食の嗜好をお互いに把握されていたり、コミュニケーションをうまくとったりして苦手なものを省いて個人用にアレンジされる姿もありました。調理開始から30分で3品目が完成しました。食事の際には感染対策のためにパーティションを使用。これによりコロナ禍であっても皆さんで集まって、お互いの顔を見ながら食事することができました。感染対策として食事の終わった方からマスク着用もしていただきました。

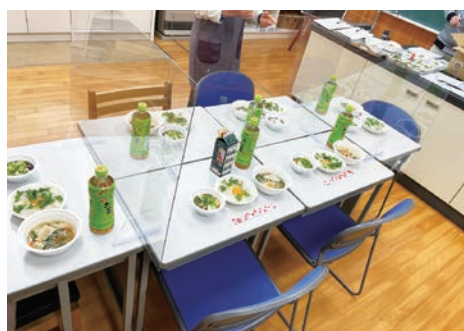
食事終了後は介護予防レクリエーションとしてお絵描き伝言ゲームを行いました。お題や描いた絵が見られるのは制限時間付きであったため記憶力や絵を描く表現力が必要でした。

絵が苦手だという方もおられました。サポーターや専門職が支援しつつ、レクリエーション中にはポジティブな発言をお互い掛け合っており最後まで盛り上がった雰囲気で行うことができました。

感 想

今回は、参加者とご近所サポーターが共同で調理をしました。その中で、「味付けが濃い薄いと言ってくれる人がいないからこうしてみんなでできるのは嬉しい」、「誰かのために作れることが楽しい」、「配偶者のために作っていたのだと気づいた」などの声を聞くことができました。食事中には「コロナがあってもみんなで作って食べられるのがよい」、「好き嫌いもみんなと作ったり食べたりすることで作る側の苦労もわかるから食べられるようになった」などの声がありました。

あらためて孤食を防ぐことの健康増進効果を感じました。新型コロナ感染予防を行いながらでしたが一定の効果があったものと思われました。



5 ご近所買い物ツアー実施状況

第1回ご近所買い物ツアー	
日 時	令和4年11月11日(金) 10:00~14:30
会 場	多里地区:桜ヶ瀬会館 ~ 霞地区:スーパー・ホームセンター
出席者	参加者2名、支援者4名(ご近所サポーター含む)、実行委員3名
内 容	10時に支援者は拠点に集合しました。支援者は拠点に残って弁当作りをする班と参加者と共に買い物支援を行う班に分かれて臨みました。 参加者は10時30分のダイヤモンドバスに乗り込み、拠点から車で約30分の場所にあるスーパーに買い物に出かけました。 当日は天候も良くホームセンターとスーパーでの買い物を行いました。当初ホームセンターは買い物先として考えていませんでしたが、参加者の希望もあり急遽行くことになりました。スーパーには電話で今回の事業について了解を得ていましたが、ホームセンターには連絡していませんでした。しかし現地で社協のスタッフがホームセンターと交渉いただき快く快諾。写真撮影などをさせていただいています。なおスーパーとホームセンターは約1km離れていましたが徒歩で移動しました。 買物を終え12時30分に支援者と参加者は拠点に帰りました。拠点では体温測定と感染予防グッズを準備しています。また今回は新型コロナの感染拡大があったため、弁当の内容について管理栄養士から講話があり皆さん聞き入っていました。すでに13時を回っていたこともあり講話は約15分で終了しアンケート記入の後、参加者は解散しました。 拠点から自宅までのご近所サポーターが送迎されました。全員を送り終えたのが約14時30分でした。
	   
感 想	当初の計画よりひろい範囲での買い物ツアーとなりました。畑の苗などを買われるなど新しい活動につながる買い物もされました。 全体を通じて事故もなく、皆さん楽しそうで満足度の高い取り組みとなりました。一方で今後の継続についてサポーターだけでは不安との声も聴かれ伴走支援は必要であることがうかがえました。 今回は買い物ツアーと食事会を別々の機会に計画し一回の負担を減らすなど運営面の工夫が必要と思われました。今回、声掛けした方で参加できなかった人から、「次はいつやるのか」などの問い合わせもある事から、地域には確実にニーズがありご近所サポーターさんも必要性を感じておられるようでした。また、歩行距離や新たな活動につながる買い物内容など介護予防効果も高いと思われることから継続して実施をしていきたいと思いました。

第2回ご近所買い物ツアー

日 時	令和4年12月7日(水) 10:00~13:30
会 場	霞地区:スーパー・ホームセンター
出席者	参加者2名、支援者3名(ご近所サポーター含む)、実行委員1名
内 容	支援者は、拠点に10時集合 10時30分 ディアモンドバス乗車 11時 ホームセンター到着 買い物開始。スーパーに向けて徒歩移動 11時50分 スーパー到着 買い物開始。 12時10分 買い物終了、 運動に関する講和とアンケート、今後の計画の話し合い 12時35分 ディアモンドバスで帰路に就く 13時拠点到着 ご近所サポーターが自家用車で参加者を送迎 13時30分 解散

前回の買い物ツアーで肥料など大きなものをこの機会に買いたいと聞いていた支援者の1人は、車を出して買ったものを輸送することとされました。残りの2名の支援者はディアモンドバスに同乗して買い物先へ移動する計画です。一方ディアモンドバスは乗車可能人数が決まっており、他の利用者が乗れないなどの問題が生じるようであれば車で移動する事をあらかじめ話し合っておられました。



感 想

今回は新型コロナ感染拡大が有り、食事会は行わないことになりました。支援者は、参加者のニーズをよく把握しておられ買い物先の設定や移動方法など上手く設定されていました。参加者も楽しそうで大きなものを買えたと喜んでおられるようでした。畑の肥料や年末を迎える用意のための買い物など次の活動につながる買い物ができました。また、少し離れた買い物先への徒歩への移動についても体づくりになるからと進んで歩いて行かれる姿が印象的でした。

そして、雑煮の材料を選ぶ時のエピソードは、改めて食は文化につながっていることを感じました。前回の買い物ツアー食事会で社協のスタッフから、今回のような事業に多世代交流の組み合わせについて構想を語っておられました。子育て支援センターとのコラボレーションなどこの事業の発展性についても感じる事が出来ました。

最後に、全体の時間について今回は食事会を行わなかったため比較的コンパクトに収まりました。

今回は拠点でお弁当を作る支援者グループと買い物を支援するグループに分かれて実施し、拠点に戻った時点で13時を回っており、そこから食事会と健康講和となると少々長い印象でした。

買い物先を一か所にして無料休憩所で食事とするなどの工夫ができれば同時開催可能ですが、やはり感染対応しながらの不特定多数の出入りのある無料休憩所での食事は難しい状況です。したがって、本地域において公共交通機関での移動の場合、時間具合から買い物ツアーと食事会の同時開催は少し難しい状況で、今回は買い物ツアーと食事会を分けることで時間的に無理なく行えたのではないかと思います。

⑥ ヒアリング

① ご近所サポーターワークショップについて

昨年のご近所サポーターを利用して行いました。住民自体は前向きな反応でした。

食事会の費用負担を迷ったところがありました。声をかけた人、かからなかった人の差別にならないよう、認知症カフェの参加者の中で、独居かつ免許のない方に声かけするなどの工夫をされたとのこと、ご苦労が感じられました。

外食した際の食事代を負担してほしいといわれたことに関しては断らざるを得なかったという意見もありました。事前説明会が1度あり、説明が重なることがあったかもしれません。

② 多職種監修レシピ集について

ご近所サポーターから、簡単に作れそうな気がしました。バリエーションが豊富でよかったとの声がありました。今回は印刷会社に委託し紙質が良くおいしそうに見えたことが良かったと思います。ただし、印刷した紙が良すぎると折れ目がつきにくいので、実際の調理の際に使い難い可能性もありました。そのほか、主食とかおかずとか、分けられているとよかったとの意見がありました。

実行委員からは、介護保険の認定を受けた人への資料に『日南の食』に関するものがあり、そこに添付できるとよいのではないか、との意見がありました。介護を考え始める方々にいいタイミングでこれからの食を考えていただける妙案だと思われました。また、活用事例として男性一人ぐらしのアルコール依存症や糖尿病の教育入院の患者さんにも同レシピ集を紹介し実際の調理練習に活用した事例が紹介されていました。

③ ご近所食事会について

調理の場所は旧小学校の家庭科室をご近所サポーターさんが借りていただき電子レンジは他から調達しましたが、スペースなどの設備面は充実していました。使い捨ての容器やパーティションの利用、調理面でメニューごとにグループ分けして感染対策されました。買い物ツアーとの同時開催について時間的な制約があり同時開催と別々に開催することを試しました。同時開催では一度に行えるメリットがありましたが、別々開催ではゆっくり参加者と調理を行うことで交流の増進と簡単なレシピの調理練習につながるというメリットがありました。役場の管理栄養士がサポートいただきましたが、歯科専門職は人的資源に乏しく準備できませんでした。

④ ご近所買い物ツアーについて

移動販売をある企業にお願いしましたが、人手不足などもあり対応が困難でした。コロナ禍で生活施設の人材確保も課題となってきたようです。

一方で昨年の事業でご近所サポーターに関わってもらっていたので、本事業でも(ディマンドバスの予約など)スムーズに援助ができていました。

ディマンドバスは、ドアtoドアで迎えに来られるのが良かったですが、買い物後、荷物運搬用の車が必要となり、ご近所サポーターさんが準備されました。地域でニーズが多く、今回の事業だけでもディマンドバスが貸し切り状態となってしまいました。また移動費用についても、サービス券を活用するなどご近所サポーターさんの工夫により捻出されていました。今後の事業の継続性を考えた際に、ご近所サポーターさんの自主性に頼りたい気持ちと、現実的な負担と、折り合いをつけることは課題と感じました。



⑤事業全体について

ヒアリングでは、高齢者は増えるし、このような事業がいつまで続けられるのか心配との声がありました。一方で、仕組みづくりとかではなく、まずやってみよう!と動くことが大切であるという前向きな声も聴かれます。その中で、地域包括支援センターが行ったアンケートでは、支えあいつくりのボランティア活動は、ご近所ならサポートできるという意見をもつ住民も多くおられるとのことでした。

今回かかわっていただいたご近所サポーターさんからも普段会って話することがないような方と買い物をしながら話すことが出来てよかった、外に出る活動は大事だから協力したい、自分たちはいつまでできるか、支える側の次世代を考えたい、買い物ができる体制を作りたい、交流ができるといい、もっと狭い範囲で展開できれば、など、大変前向きなご意見がありました。

社協スタッフからは、地域での事業は年代別であるものが多い、他の世代のことも考え少しずつ交流が始まっているなどの意見が出され、買い物ツアーや食事会も多世代との交流と共に展開できれば介護予防としての効果も一層期待できると思うなど新しい展開についての意見もきかれました。





第4章 まとめ・提言

1 事業のふりかえり

1) 多職種監修ご近所食事会レシピ集について

ご近所食事会で利用していただくためのレシピ集を作る目的ではじめました。介護予防の場面に合わせて分類できるように構成しております。検索性を高めるためにレシピを目的別に考え、考えられる効果によりアイコンを利用しました。日常生活において、困ったこと、体調の変化、閉じこもり予防など、多様な場面を想定し、どんな状況でも食事のヒントが得られるようにしています。また多職種のコメントの中にはフレイル予防以外にも生活習慣病予防を意識したコメントも含まれています。

それまで調理をほとんどしたことのない方でも取り組める簡単なものを主体に作成したところ、ご近所食事会で時間をかけずに準備できると好評でした。また、それまで調理経験のない方が自宅でトライするようになったという効果のほか、病院での簡単な食事指導に利用したい、他の地域の会でも使ってみたい、といった副次的な利用も検討されております。

食支援をきっかけとしてフレイル予防、介護予防全体に好影響をもたらすことに期待しています。様々な場面で広く利用できるように、国診協ホームページに誰でもダウンロード可能な状態で掲載するほか、これからも検討を重ねてブラッシュアップします。

2) ご近所食事会について

5つの協力団体それぞれの地域の実状に合わせ、ご近所食事会を実施しました。

事業で作成した多職種監修ご近所食事会レシピ集に基づき、感染対策に留意して食材を買い出し、共に調理し食べ、介護予防活動も行うことを基本に工夫を凝らしました。参加者への声かけなどに悩みながらも、近所付き合いの中で食事会を計画実施し、にぎやかでよかった、みんなで食べておいしかった、次もまた参加したいなどの感想が参加者から聞かれ、社会参加、孤食解消、フレイル予防に期待できると感じました。支援者からも、久しぶりにみんなを集めることができた、みんなの様子がわかって安心した、との感想があり地域への関心が一層深まったように感じました。

コロナ陽性者が多い時期に重なり、中止や延期を余儀なくされても、改めて日程を整えあきらめずに実施でき、結果として参加者に喜んでもらった経験は支援者の今後の活動への自信につながったと考えられます。感染予防としては健康チェックや消毒、換気をていねいに行い、食事の際にはアクリルパーティションを活用したことで、支援者、参加者の不安も減り、雰囲気よく過ごすことができました。医療職が関わったことで、感染予防しながらの食事会の安心度を上げることができたようにも感じました。

協力団体ごとに食事会の会場や調理施設に違いはありましたが、できるだけ支援者と参加者みんなが参加できるように計画をしました。共同作業をする中で、参加者の残存能力に気づくことができ、調理が困難な参加者も会場の準備や盛り付けなどで力が発揮できる様子も確認できました。調理については、みんなで行うことで衛生上心配な部分もありました。調味料の入れ方や道具の扱いなどに個人的な習慣が表れることに十分注意できなかったことを反省しました。運営から栄養士が参加できた団体では段取りから十分な指導が得られ、衛生面で不安なく実施できたとの報告もありました。事前の注意喚起やグループごとに調理の指導者を配置できるとよいと思いましたが、あまり厳しく指摘をすると食

事会の楽しい体験の効果が低下する恐れもあります。食事会の雰囲気壊さぬよう、感染対策や衛生管理と和気あいの絶妙なバランスが重要だと感じました。

今回は『ご近所』より少し大きめの地区をベースとした実施で、参加者と支援者のバランスを考慮すると、規模的にはこのくらいが実施しやすいとの感想がありましたが、参加者が自分の力で食事会の場所まで出かけるとすると、もっと小さな規模で食事会を実施できたら、とも考えます。支援者の中には、ボランティア活動は自分の近所ならサポートしやすいと感じるという意見もありました。一方、向こう三軒両隣の規模を考えた場合、かなり親しくない、むしろ人間関係が絡んで実施しづらいのではないのでしょうか。その地域、そのご近所で『できるやり方』を支援者と共に多職種も知恵を出し合っていきたいと思います。

地域には食事会に声かけをしても出てこれなかった人がいます。こうした人々をどう連れ出すか、今後の課題として残ります。また、今後の継続を意識すると支援者の次の世代を考える必要もあります。支援者は大変前向きで頼もしく感じますが、現実的には少なからず負担がかかります。自主的な活動を期待しながらも、多職種がいつでも支えられる体制でいたいと考えます。

3) ご近所買い物ツアーについて

協力団体それぞれ、ご近所サポーターなど地域住民を中心として、行政、医療・福祉の関係者が協働してお買い物ツアーを実施しました。

いずれの地域においても、高齢化率が高く人口減少が見られる中での実施でした。この中で、地域のスーパーなど食材を取り扱う店舗の減少や、公共交通機関の便数の減少や免許返納などによって、買い物に困難を生じる例が見られました。しかし、地域の実情に合わせて様々な方法で買い物ツアーを実施しました。

特に、移動手段については公共交通機関を使うと料金が高額になったり、移動時間がかかりかかったりと実店舗に出向くことがどうしても困難な地域もありました。そのような地域では、移動販売や生活協同組合(COOP)など業者が地域に出向く形の食材確保が有効でした。今回の実店舗ではない買い物について、寄り集まって交流しながら行うことで新しい食材の発見や、普段利用しない移動販売車やCOOPを不安なく利用することができていました。このような活動を通じて食支援や交流促進の面で介護予防の効果があると思われました。

一方で、予定通り実店舗で買い物ツアーを実施した地域もありました。その地域では、普段購入することが困難である肥料など重量物を支援があることで購入することが可能となった事例がみられています。このような次の活動につながる買い物内容は、活動量の向上の面で介護予防効果は高いものと思われました。

実施後のアンケートからは、参加者のみならず支援者からも『楽しかった』という意見が多く聞かれ、次回の参加についても双方で76%が参加したいと回答しています。このように集団での買い物は、生活必要物品を入手するという意味合いだけではなく活動としての楽しさやそのあとの活動の展開が見込めます。

当初想定していた買い物ツアーによる効果として、移動や買い物と交流を通じて認知・身体機能向上を考えていました。しかし、いずれの買い物方法でも交流と少しの支援を通じて想定以上に生活や活動の範囲が広がりを感じるエピソードが聞かれ、閉じこもりを防ぎ、身体的・心理的・社会的フレイルにバランスよくアプローチする点において効果的であったと思われました。

今回の取り組みを通じて店舗までの移動にかかる時間や料金、その手段の有無など地域の状況は多様で、買い物ツアーの実施に際しては様々な工夫が必要でした。今後の継続性を考える上では、経済的な面を含め多様な取り組みが必要と思われます。地域特性に即した対応が重要であることから、市町村単位での地域振興・医療・福祉・商業・交通等の幅広い関係者の連携体制の構築が望まれます。

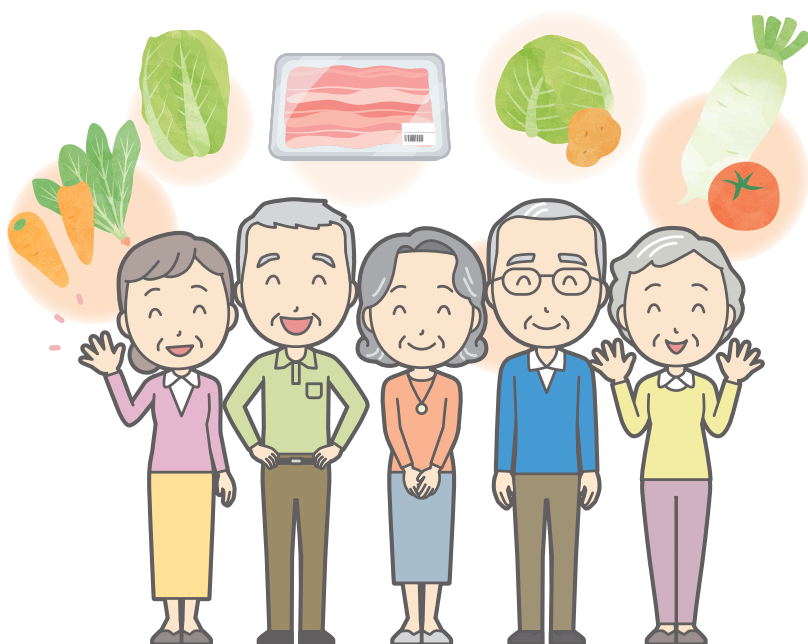
2 今後の展望

食をキーワードとしてこの取り組みを計画、実施した結果、5か所のいずれの連携団体においてもご近所食事会とご近所買い物ツアーは好評で、今後も続けて実施したいという意向が示されました。その要因のひとつとして多職種監修ご近所食事会レシピ集を作成したことがあげられます。比較的簡単に調理することができる内容であったことがナッジ効果を生み、取り掛かりやすくなったと考えられます。また、ご近所食事会以外での活用もすでに試みられているようです。調理のしやすさとレシピ集の使いやすさを向上することによって多様な場面で様々な人に利用していただき、食支援の一助となることが期待されます。

ご近所食事会を継続するため、また他地区に横展開するためには、安全かつ安心して取り組めるものにする必要があります。感染対策や衛生対策については多職種が継続して関わり、バックアップしていくことが重要です。また食事会の内容をよりコンパクトにしてご近所サポーターに負担がかからないようにすること（例えば黙食の時間に口腔機能向上の動画を見る、など）が求められます。それと同時に食事の準備、調理から片づけに至るまでご近所サポーターが全部行うのではなく、分担して参加者全員で取り組むことも介護予防的にも重要と思われます。今後横展開が進むことにより多世代の参加、多分野共生型の展開につながることを期待されます。

今回の連携団体は過疎高齢化の進んだ地域が多く、地域内の店舗数が減少し、移動販売車が訪れているという共通点がありました。したがって移動販売車を用いた買い物ツアーも企画されました。品数の問題、移動販売の採算性の問題など移動販売車側との検討が必要な内容もありますが、集まって買いものをするものの意義は大きく、今後も課題を解決しながら前進することが必要です。

コロナウイルス感染症も5類感染症となることが決まり、これまで停滞していた社会活動も回復していきます。地域の集いの場が再開され、介護予防の取り組みもそこで行われるようになるでしょう。それでも、より身近なご近所同士での食事会や買い物ツアーを妨げるものではありません。むしろ規模が小さいため、個別性を重視した取り組みが可能となります。コロナ禍以前から課題とされていた引きこもりなど社会との接点が少ない住民への対応も含め、ご近所サポーターの活躍が期待されます。



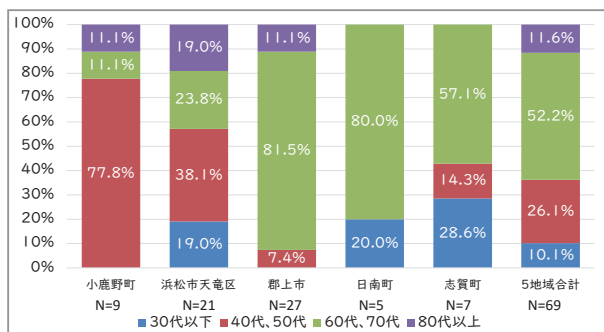
●アンケートの集計結果

1. ワークショップ参加者アンケート

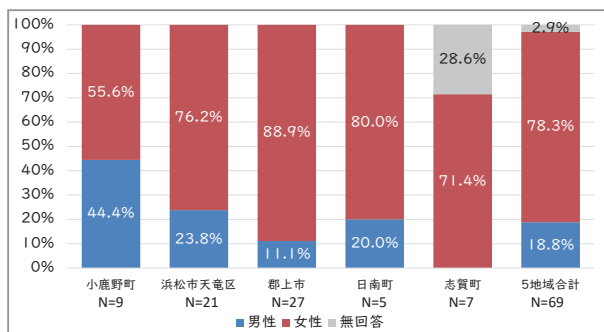
(1) アンケート回収数

連携団体	回収数
小鹿野町	9
浜松市天竜区	21
郡上市	27
日南町	5
志賀町	7
合計	69

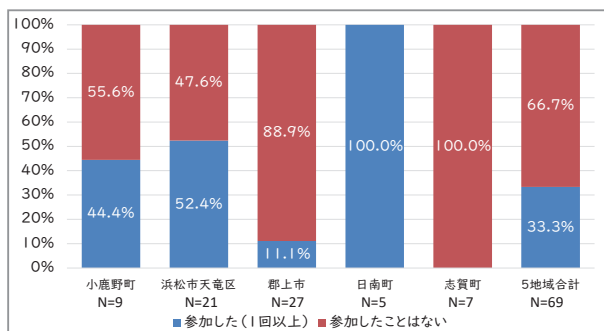
(2) 年齢



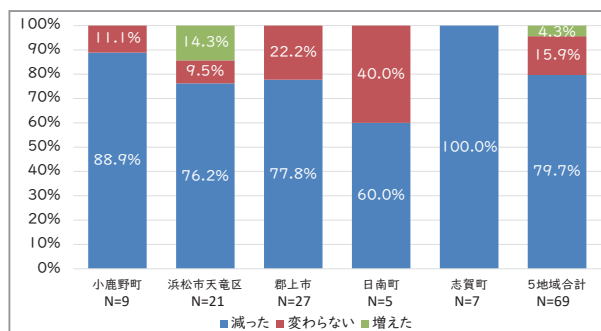
(3) 性別



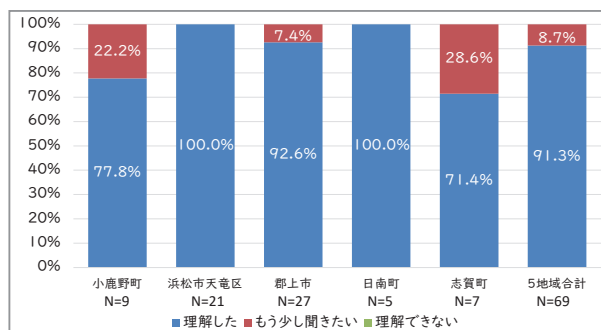
(4) 昨年度のご近所サポーター研修会に参加したことはありますか。



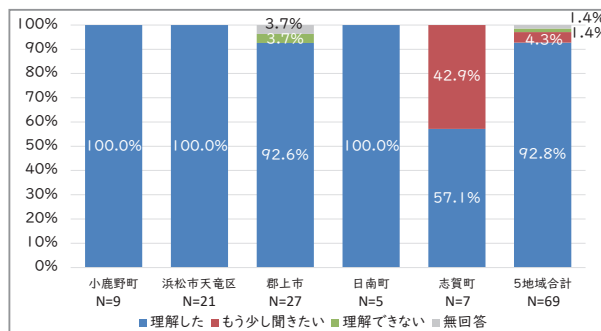
(5) コロナの流行後、地域やご近所で集まる機会は減りましたか。



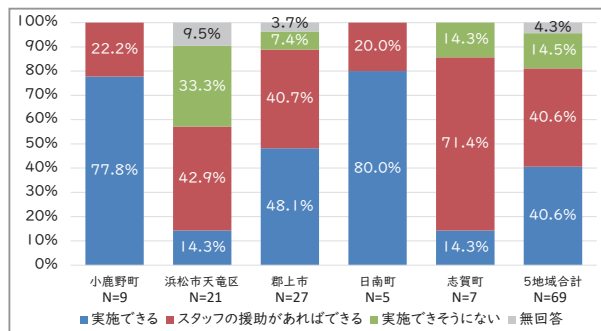
(6) コロナの流行で介護予防の必要性が増したことが理解できましたか。



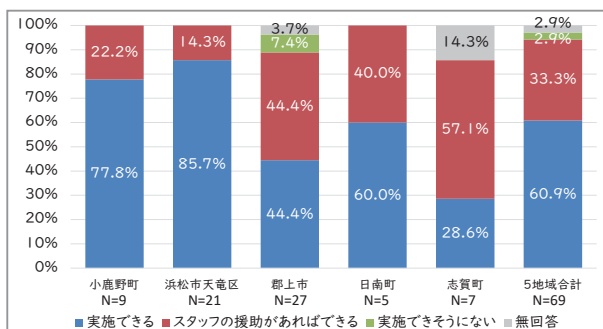
(7) 食支援(食事会等)や外出支援(買い物ツアー等)の必要性が理解できましたか。



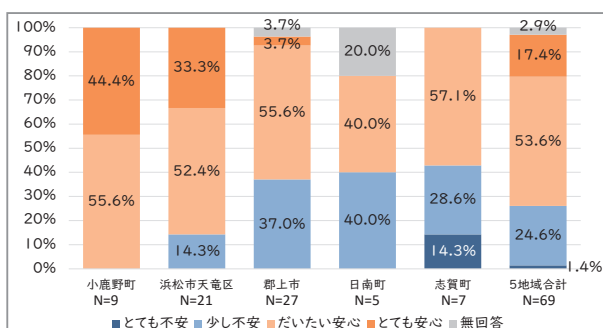
(8) 今日の話し合いを踏まえて、買い物ツアーを実施できそうですか。



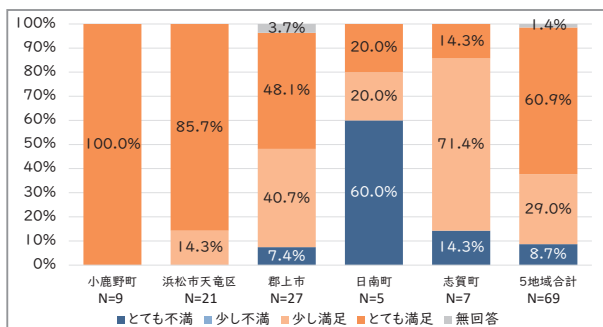
(9) 今日の話し合いを踏まえて、ご近所食事を実施できそうですか。



(10) 今日参加するにあたり、コロナ感染に不安がありましたか。



(11) 今日のワークショップに満足できましたか。



ワークショップの参加者は60歳から70歳代が半数以上を占めましたが、50歳代以下も36%おられました。高齢化の進む地域にもかかわらず世代を越えた活動を期待できます。男性にも参加を促した結果およそ2割が男性の参加者でした。初めて参加した方が3分の2を占めたのも本事業の特徴です。

コロナ禍で地域やご近所で集まる機会が減ったと自覚する方が約8割にのぼり、このワークショップに参加することで9割以上の方に介護予防の

必要性と、この事業で中心となる食支援や外出支援の必要性をご理解いただきました。

実際にご近所買い物ツアーやご近所食事を実施できるかという問いについては、8割以上の方が実施できると回答した一方で、その半数はスタッフの援助を要しているようです。同様に、ご近所食事も9割以上が実施できるとしたものの、スタッフの援助を条件とした回答が3分の1ありました。しかし、実施についての課題の記載を見ると、買い物ツアーは地域的に問題が多いが工夫して実現してみたい、コロナの中でも出来ることを考える、などと課題を見出しつつも前向きな回答が多くみられました。コロナ流行下のワークショップについては、開催時期のコロナ流行の程度にも影響を受けた可能性はありますが、多くの方は抵抗なく参加できたようです。

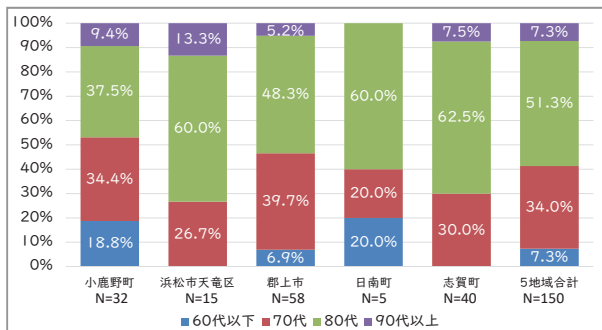
ワークショップの満足度についておおよそ満足いただけた一方で、8.9%がとても不満という回答でした。内容の向上を検討しなければなりません。しかし自由記載を読む限りポジティブな回答ばかりであり、アンケートの選択肢の配置が紛らわしくて誤って選択された可能性もあります。そこを念頭に置きつつ、今後開催する際の教訓として向上を目指します。

2. 食事会参加者アンケート

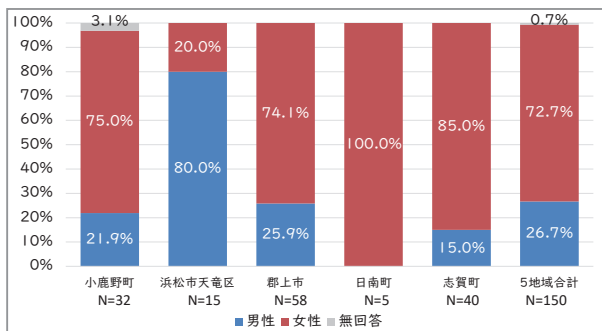
(1) アンケート回収数

連携団体	回収数
小鹿野町	32
浜松市天竜区	15
郡上市	58
日南町	5
志賀町	40
合計	150

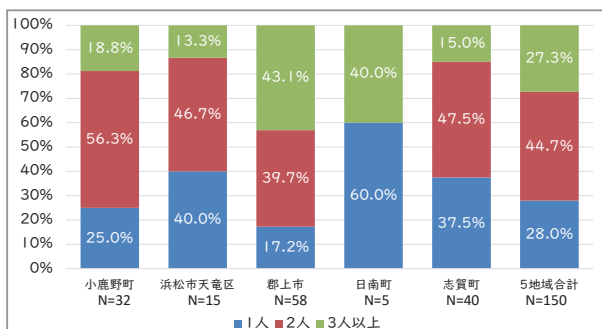
(2) 年齢



(3) 性別

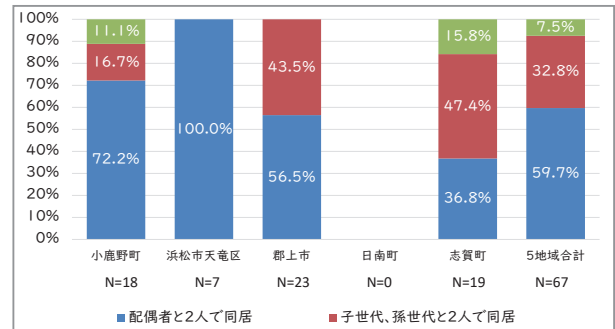


(4) 同居している人数を教えてください (自分も含む)

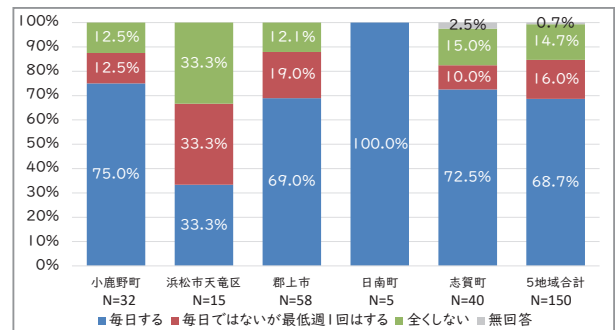


(5) 同居人との続柄

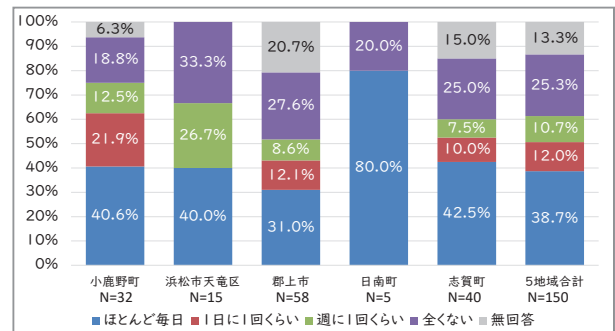
【2人暮らしの方のみを抽出して集計】



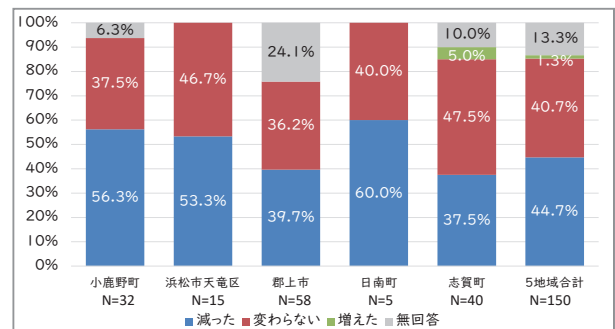
(6) あなたは食事の準備をしていますか。



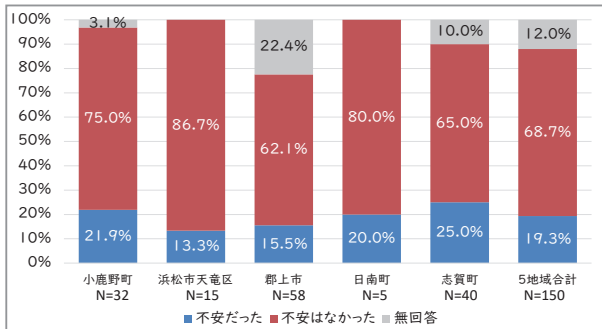
(7) 一人きりで食事(孤食)することはありますか。



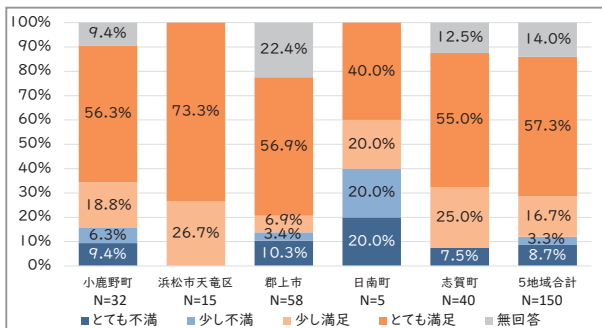
(8) コロナが流行したこの3年間、以前より外食する機会は減りましたか。



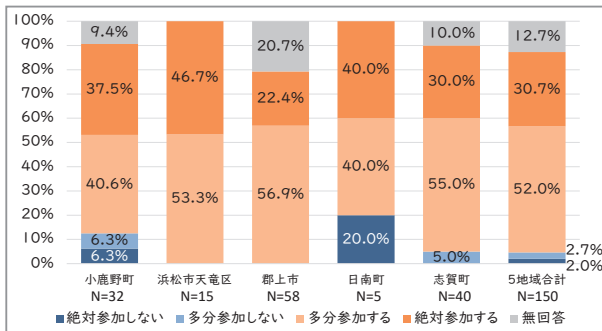
(9) 今日参加するにあたり、コロナ感染に不安がありましたか。



(10) ご近所食事に満足できましたか。



(11) 次の機会があれば参加しますか。



食事会への参加者は70歳から80歳代が7割以上を占め、性別では7割以上が女性の参加者でした。しかし、浜松市天竜区は8割、小鹿野町、郡上市は2割が男性の参加者でご近所サポーターが地域の気にかかる高齢者や男性の参加を意識して声かけや計画を工夫した成果が窺えます。世帯構成は一人世帯、配偶者との2人世帯が志賀町を除き5割以上でした。

食事の準備については、ほぼ毎日食事の準備をしている方が7割でした。浜松市天竜区のみが

3割という結果でしたが、浜松市天竜区は参加者全員が配偶者との2人世帯で8割が男性であったことが要因と考えられます。

一人きり食事(孤食)については、「ほとんど毎日」と回答した方は4割で日南町は8割という結果でしたが、日南町は参加者全員が女性で1人世帯、配偶者以外の3人以上の世帯であることが要因と考えられます。

コロナ禍で外食する機会が減ったとする方は4割、変わらないと自覚する方が4割という結果でした。これは質問内容が外食に限定されていたためと考えられます。

コロナ禍での食事会の参加による感染への不安があった方は2割で、感染対策を講じ、医療職も関与した成果と考えられます。

食事会の満足度について6割がとても満足、2割が少し満足という回答でしたが、とても不満という回答が8.7%でした。この8.7%については詳細を確認する必要があると考えますが、自由記載欄にネガティブな意見はほとんど見られず、誤記の可能性も含めて精査が必要です。

次の機会への参加について3割が絶対参加する、5割が多分参加すると回答し、自由記載では「人と会えた、楽しい、美味しい」といった感想が多く、満足度が高い事業であったと考えられます。

食事の準備で困っていることはとの問いに「買い物に行けない」、「買い物が大変」と回答した方がおり、買い物ができる環境づくりの重要性を再認識しました。

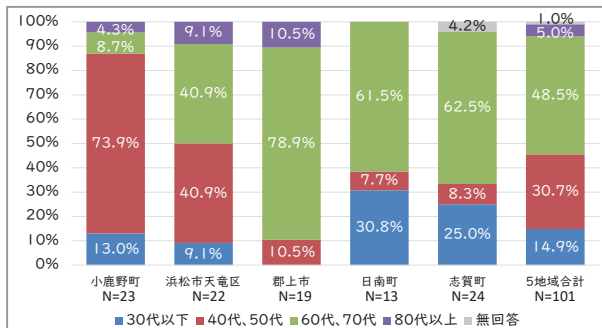
いつもの食事で不足しがちと思う食材があればとの問いに野菜、生野菜と回答した方が最も多く、肉、魚、卵、乳製品等との回答でした。これは食事会に参加したことで普段の食生活の振り返りができたこと、また一方で生鮮食品を買うことの困難さが伺えます。

3. 食事会支援者アンケート

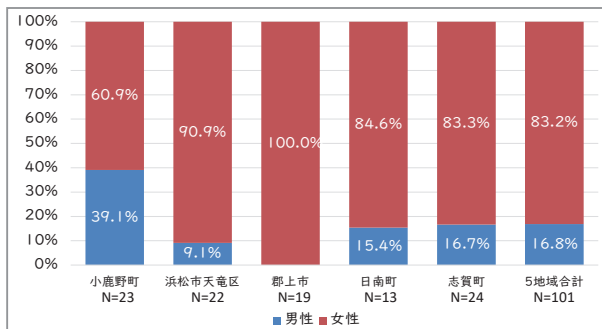
(1) アンケート回収数

連携団体	回収数
小鹿野町	23
浜松市天竜区	22
郡上市	19
日南町	13
志賀町	24
合計	101

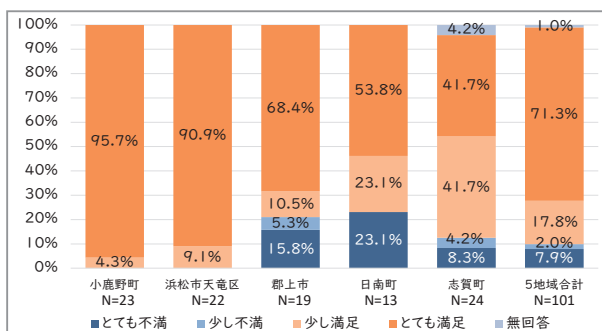
(2) 年齢



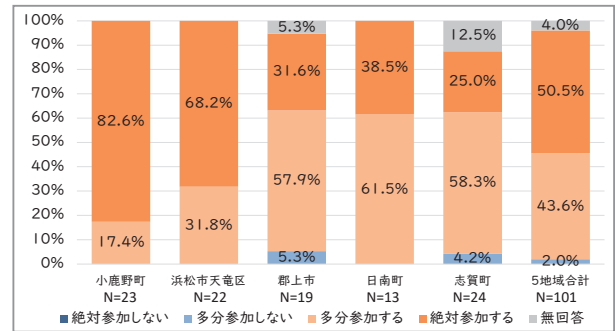
(3) 性別



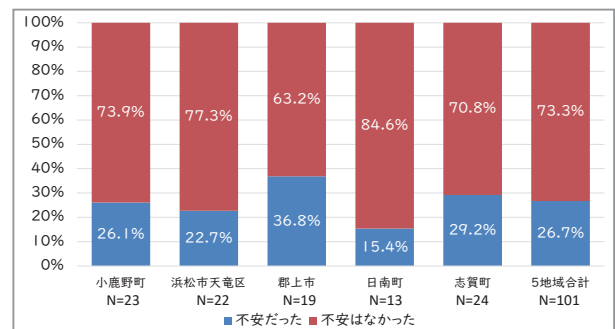
(4) ご近所食事会の支援に満足できましたか。



(5) 次の機会があれば参加しますか。



(6) 今日参加するにあたり、コロナ感染に不安がありましたか。



・年齢

支援者の年齢分布は、実施地域で様々で、支援者として、行政や保健・医療・介護・福祉関係者が多く参加したり、比較的高齢な「ご近所サポーター」が多く参加したりしたことで、差が生まれたと思われます。地域を支えるスタッフの育成状況によっても違いが出てくると考えられます。

・性別

これまででも、地域での事業等に参加する男性が少ないことが課題としてあげられていたが、今回も同様な状況が生じています。地域によっては、40%程度の参加があり、支援者におけるこの分布は、日常的な事業等への男性参加者が多いことの下支えがあつてのことと推察します。

・ご近所食事会で困ったこと、工夫したことを教えてください。(自由記述)

準備されたプログラムは、有益なものですが、カロリーが高めであったり、大人数の参加者への応用において課題がありました。これまでのコロナ禍での生活面での抑制から、地域・集団での開催に価値を感じていただきました。開催に

あたり、運営面において、この実情に応じて様々な工夫がなされていて、今後の参考となる事柄も多く見られました。感染対策は、プログラムとして準備してありましたが、実際には安心感と共に不安感もありました。男性参加者については、これまでの他の様々な事業と同様に「少ない」という課題がありました。運営スタッフとして事業を支援する立場の方々にも、様々な不安があり、これらの支援者を支援するスタッフとノウハウの蓄積が必要と感じられました。

・ご近所食事会の支援に満足できましたか。

いずれの実施地域でも、多くの方が「満足」（とても満足・少し満足）と回答していました。参加者からの「楽しかった」との声が多くあり、支援者としての「満足」につながったと考えられます。一方で、郡上市、日南町、志賀町では、「とても不満」との回答も少なからずありました。この結果を裏付ける自由筆記の感想はありませんでしたので、アンケート記入時の「誤記」の可能性もあります。

・次の機会があれば参加しますか。

全ての実施地域で、「参加する」（絶対参加する・多分参加する）との回答結果でした。コロナ禍において、外出、会食、会合等が実施できないなか、with コロナ・after コロナの時が来つつあり、感染対策に留意しながら実行できたことで、次回も参加したいという回答につながったと思われます。

・今日参加するにあたり、コロナ感染に不安がありましたか。

コロナ禍も完全収束したわけでは無く、不安を感じる方が一定数いらっしゃいました。それでも、準備された感染対策を実施することで、多くの方が、不安を感じることも無く支援できたことは、プログラムとしても一定の評価を得たと考えられます。

・参加した感想を自由にお書きください。（自由記述）

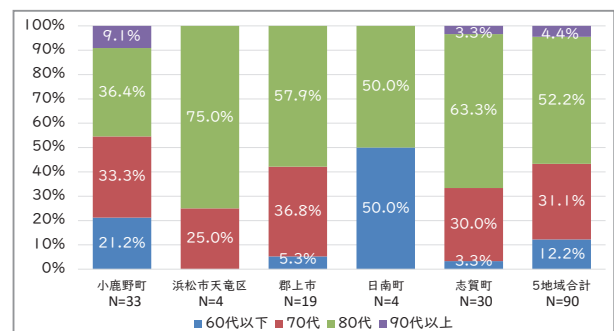
全体を通じて、「楽しい、美味しい、満足」といった感想が多く見られました。従来の活動と同じように、「地域全体で」「皆で」「集団で」ということに必要性を感じられました。「支援者の支援」として、今後の事業継続において、「後継者育成」も課題としてあげられました。

4. 買い物ツアー参加者アンケート

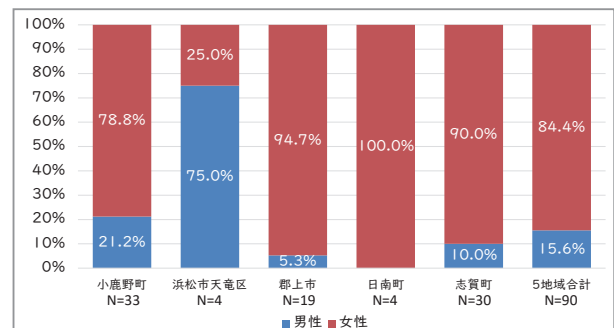
(1) アンケート回収数

連携団体	回収数
小鹿野町	33
浜松市天竜区	4
郡上市	19
日南町	4
志賀町	30
合計	90

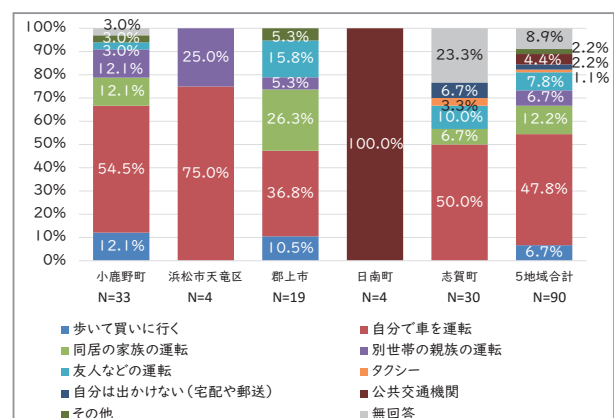
(2) 年齢



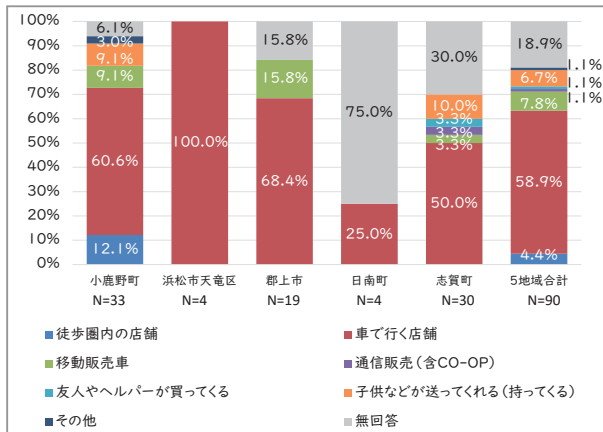
(3) 性別



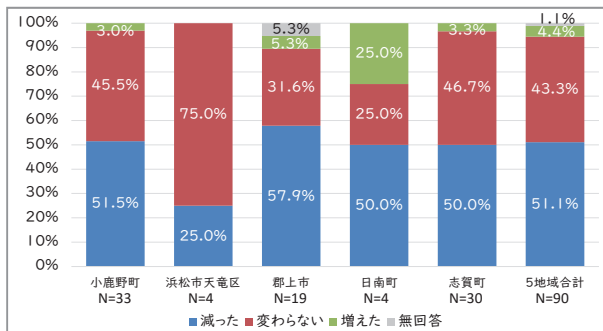
(4) 食料品や日用品を買う手段で最も多いもの1つを選んでください。



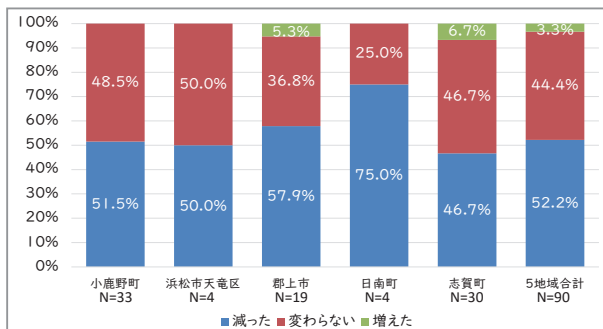
(5) 食料品や日用品を買う場所等で最も多いものの1つを選んでください。



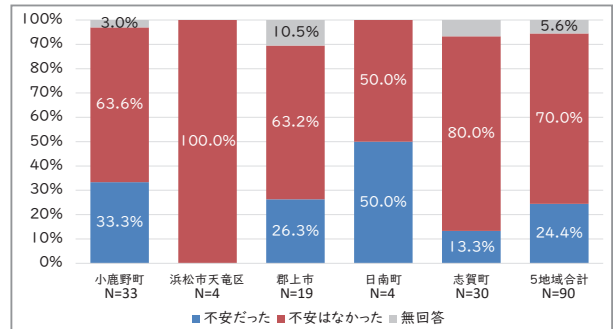
(6) コロナが流行したこの3年間、外出する機会は減りましたか。



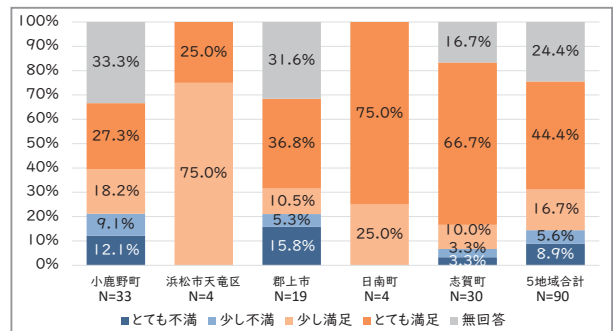
(7) コロナが流行したこの3年間、他人と対面して話す機会は減りましたか。



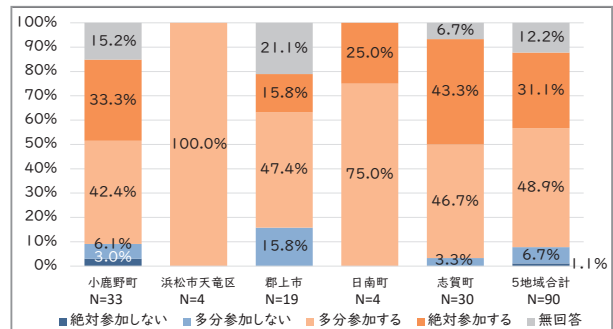
(8) 今日参加するにあたり、コロナ感染に不安がありましたか。



(9) ご近所買い物ツアーに満足できましたか。



(10) 次の機会があれば参加しますか。



アンケート回収数は、5連携団体合計で90人、年齢では、80代以上が50%以上を占めています。性別では、女性が80%を超えて参加していました。

「食料品や日用品を買う手段で最も多いものの1つを選んでください」の質問では、歩いて買いに行く・自分で車を運転して買いに行くを合わせると50%を超えていました。今回の参加者の中には、自分で車を運転できる方が多くいらっしゃったようです。車を運転される方が多かったためか、「食料品や日用品を買う場所等で最も多いもの

を1つ選んでください」の質問では、車で行く店舗が50%を超えていました。このような結果ではありましたが、連携団体からの実際の取り組み報告の中で、「自分の住む地域内なら運転できるが、町外までは運転していないので、買い物ツアーがあって助かった。」との意見もでていました。

「コロナ禍における外出の頻度や他人と直接話す機会が減ったのかどうか」の質問では、どちらも50%強の人たちが減ったとの回答でした。しかし、「コロナ禍で買い物ツアーに参加するのに不安がありましたか」の質問には、70%の方が不安はなかったと答えています。これは、連携団体が感染予防に細心の注意を払い準備を進めてきたことが大きいのではないかと思います。さらに言えば、コロナ感染症も3年目を迎え、一般の方々にもコロナ感染症がどのようなものか理解されてきており、正しく恐れることができるようになってきているのではないかと感じました。

「ご近所買い物ツアーへの満足度」を聞いた質問では、少し満足・とても満足をあわせると60%強を占めましたが、とても不満が8.9%、少し不満が5.6%あるのが気になりました。自由記載欄などからはその理由を見つけ出すことはできず、誤記の可能性も含めて精査が必要と考えています。

「次の機会があればまた参加しますか」の質問に対しては絶対参加するが31.1%、たぶん参加するをあわせると80%となります。ご近所買い物ツアーへの今後の期待がアンケート結果からも伺えます。

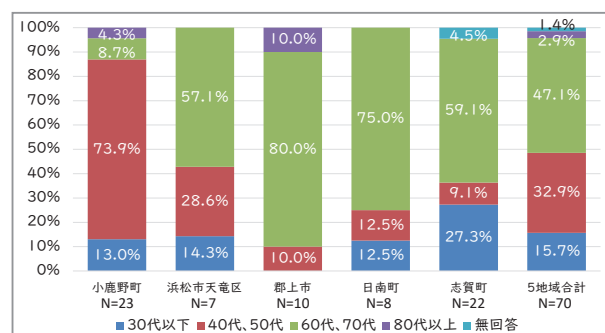
自由記載欄では、「買い物ツアーで買いたいもの」の質問に対して、すぐに食べられるもの、肉・魚など新鮮な物などの記載がありました。「参加した感想」の自由記載では、楽しかった。良かった。という意見が大半を占めていました。

5. 買い物ツアー支援者アンケート

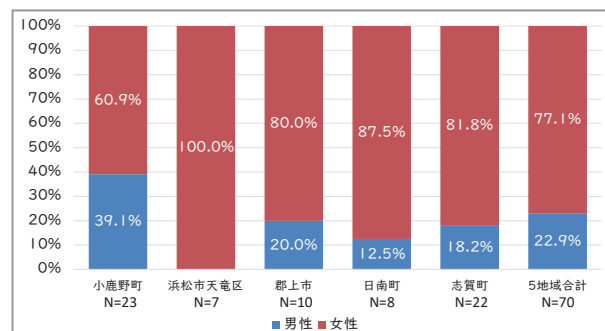
(1) アンケート回収数

連携団体	回収数
小鹿野町	23
浜松市天竜区	7
郡上市	10
日南町	8
志賀町	22
合計	70

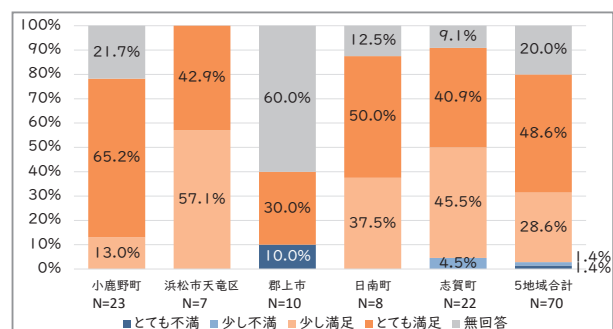
(2) 年齢



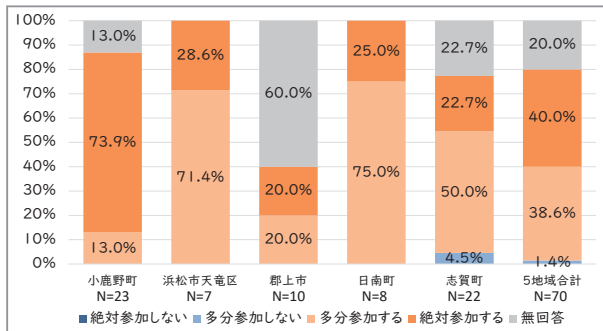
(3) 性別



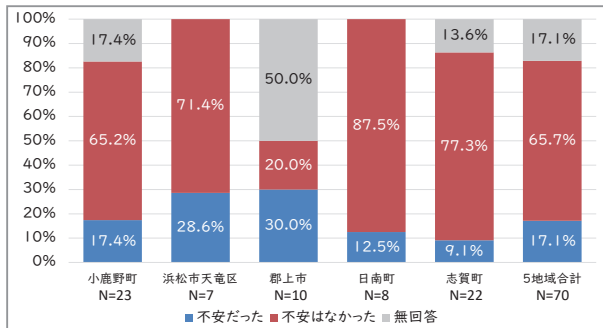
(4) ご近所買い物ツアーの支援に満足できましたか。



(5) 次の機会があれば参加しますか。



(6) 今日参加するにあたり、コロナ感染に不安がありましたか。



支援者は合計70名、年齢分布では60代以上が約半数を占めていました。次いで40代、50代が33%、30代以下が16%となっていました。地域によって支援者の年齢層が異なり、特徴的なのは小鹿野地区で40代、50代以下が87%を占めていました。これは、支援者に医療専門職や行政関係者が多かったからとのことでした。性別では女性が多く、77%を占めていました。

実際に支援した内容については、買い物かごの運搬、品物選びの案内、値段の確認、転倒など事故がないように見守りなど様々でした。それ以外に必要なと思われた支援については、買い物の運搬に関する自由回答が多く、重量が重い品を購入したい場合には、計画的な支援が必要との意見がありました。また、集合場所と自宅の間の送迎についても、支援の必要があると感じられたとのことでした。支援で大変であったことについては、日程調整や時間のやりくりに関することが多く、慣れていないことにより時間配分が難しかったようです。

ご近所買い物ツアーの満足度では80%がとても満足、あるいは少し満足と答え、満足度の高い支援となっていました。また、「次の機会があれば参加しますか?」との質問には80%が参加すると回答していました。コロナ感染への不安については不安であった者が17%と比較的不安は少なかったようでした。

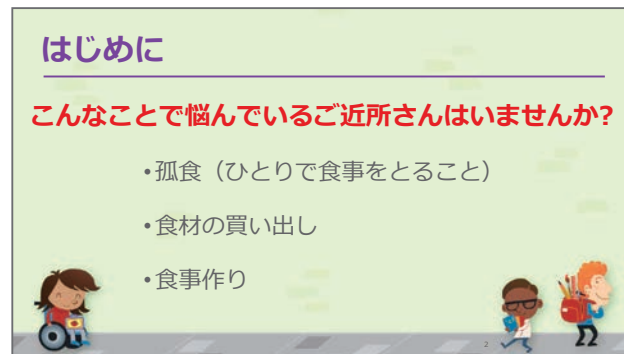
ご近所買い物ツアー参加者の感想では、自分で品物を見て選ぶこと、みんなと会話できて楽しい時間を過ごせたなど満足したとの意見が多く寄せられました。新型コロナウイルス感染拡大による自粛生活が長く続いていて、人との交流の機会が失われていたことも影響しており、改めてみんなと楽しい時間を過ごすことの意義を共有できたと思われます。

●ご近所食事を開催するための各種教材

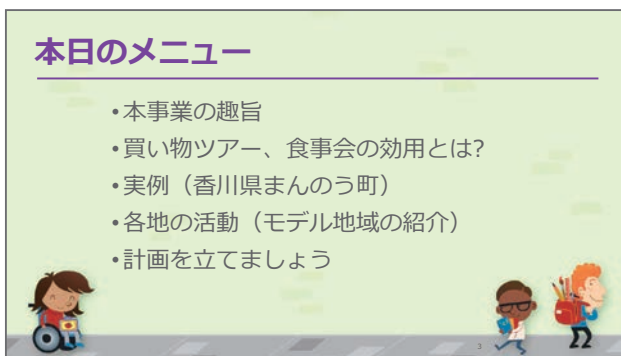
ご近所サポーターワークショップ運営マニュアル



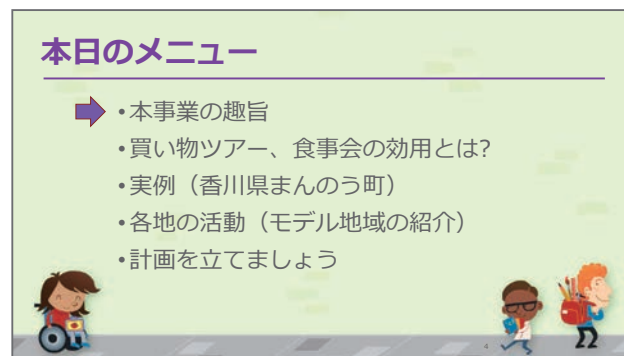
1



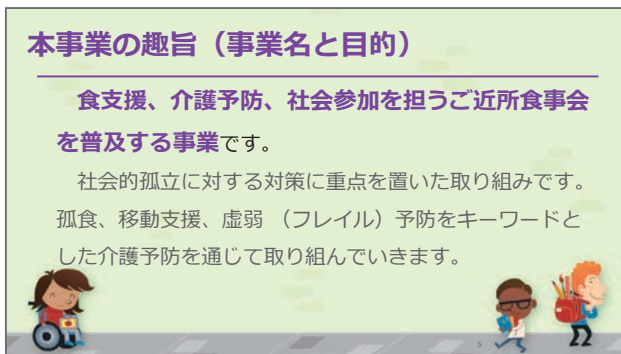
2



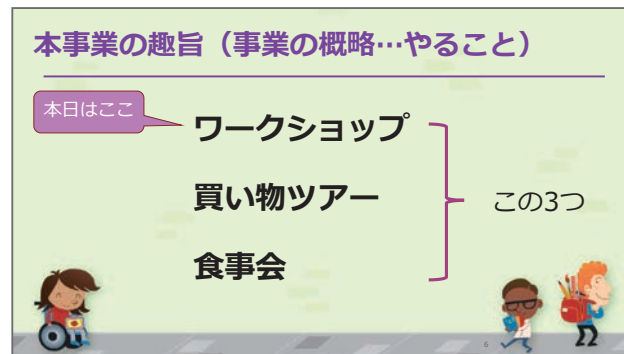
3



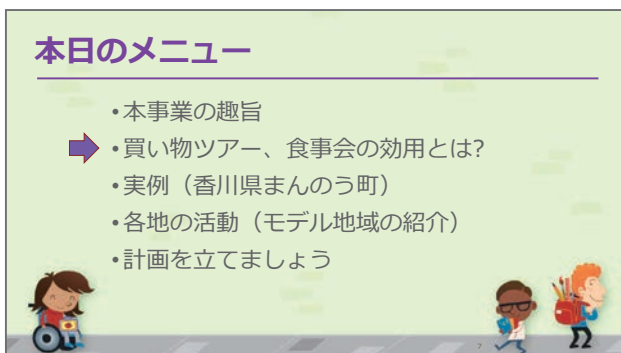
4



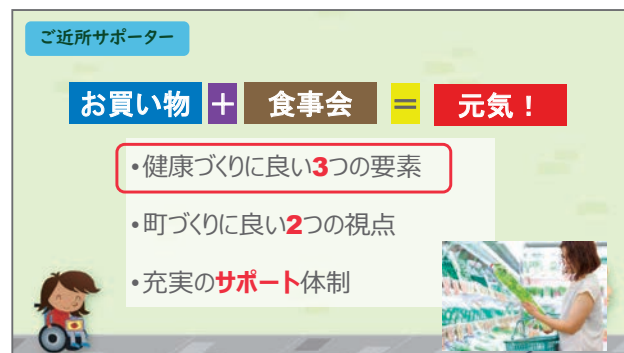
5



6



7



8

健康づくりに良い3つの要素 **お買い物**

①行動範囲の拡大で体力向上

- ・買い物に行くことは生活の**行動範囲を広げる**ことにつながります。

生活の範囲が広い人ほど転倒リスクが減ります
また買い物で歩いたり、ものを持つことは体力トレーニングになります。

Life-Space: 0 Bedroom (寝室)
Life-Space: 1 Home (住居内)
Life-Space: 2 Outside (居住空間のすぐ近くの空間)
Life-Space: 3 Neighborhood (近所・近隣)
Life-Space: 4 Town (地区)
Life-Space: 5 Unlimited (無限)

9

健康づくりに良い3つの要素 **お買い物 食事会**

②オシャレお喋りで脳活性化

- ・選んで考えて買うこと
- ・おしゃれで気分もわくわくすること
- ・人と会っておしゃべり

→ **・気分リフレッシュ
・脳活性化！！**

10

健康づくりに良い3つの要素 **食事会**

③食べることは健康づくりの土台

- ・噛むこと、飲み込むこと、バランスの良い栄養の摂取
- ・レシピ集でいろんなヒントがいっぱい
- ・**美味しい体験で幸せ**

11

お買い物 + 食事会 = 元気！

健康づくりに良い3つの要素

- ①行動範囲の拡大で体力向上
- ②オシャレお喋りで脳活性化
- ③食べることは健康づくりの土台

12

ご近所サポーター

お買い物 + 食事会 = 元気！

- ・健康づくりに良い**3つの要素**
- ・町づくりに良い**2つの視点**
- ・充実の**サポート**体制

13

町づくりに良い2つの視点

①移動支援で安心の町づくり

- ・移動手段が限られる。
- ・生活範囲が狭くなる。

→ 地域ぐるみで仕組み作り
ご近所サポーターで
生活範囲の確保
→安心の町づくり

14

町づくりに良い2つの視点

②地産地消で地域の活性化

- ・地元のお店を使って**地域経済の活性化！**
- ・**出かける先の確保**につながります。

15

お買い物 + 食事会 = 元気！

町づくりに良い2つの視点

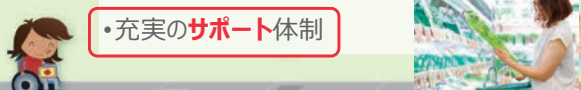
- ①移動支援で安心の町づくり
- ②地産地消で地域の活性化

16

ご近所サポーター

お買い物 + 食事会 = 元気！

- 健康づくりに良い**3**つの要素
- 町づくりに良い**2**つの視点
- 充実の**サポート**体制



17

お買い物 + 食事会 = 元気！

充実のサポート体制

- ご近所サポーター
- 地域包括支援センター
- 医療関係者



18

ご近所サポーター

お買い物 + 食事会 = 元気！



19

本日のメニュー

- 本事業の趣旨
- 買い物ツアー、食事会の効用とは？
- ➡ 実例（香川県まんのう町）
- 各地の活動（モデル地域の紹介）
- 計画を立てましょう



20

実践例です！

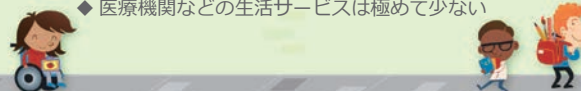
香川県まんのう町の事例を見てみましょう！



21

対象地区（香川県まんのう町琴南地区）の概要

琴南地区の概況（令和4年2月1日現在）
 総人口2,018人
 高齢者人口1,026人 高齢化率50.8%
 ◆主な移動手段は自家用車、運転できない者は路線バスやデマンドタクシーを利用
 ◆買い物は町中心部のスーパー（車で20分程度）、移動販売を利用
 ◆医療機関などの生活サービスは極めて少ない

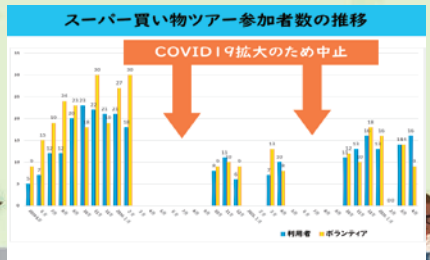


22

対象地区（香川県まんのう町琴南地区）の概要

スーパー買い物ツアー参加者数の推移

COVID19拡大のため中止



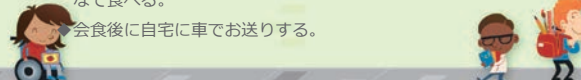
■利用者 ■ボランティア



23

買い物ツアーの実施内容

- ◆一般社団法人 ことなミライ（ことなミライ：後述）の社員が車で利用者自宅までお迎えに行き、旧琴南中学校に集まる。歩行困難者などの送迎はリハビリ専門職、元介護施設職員などが担当。
- ◆旧琴南中学校に集合後に、町から無料で借りるバス（運転手付き）で社員やボランティアとともに、大手スーパーに移動し、買い物。買い物中は、ボランティアが一人ひとりの利用者に付き添う。食材選択にアドバイスが必要な利用者は管理栄養士が担当。
- ◆買物終了後に中学校に戻り、地元鮮魚店が作った仕出し弁当をみんなで食べる。
- ◆会食後に自宅に車でお送りする。



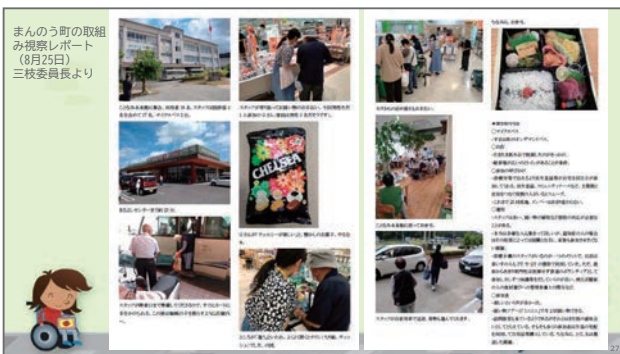
24



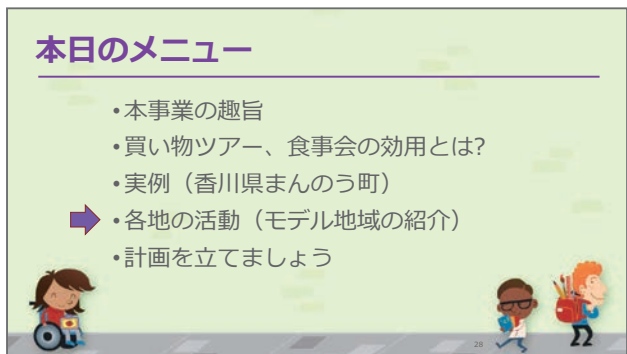
25



26



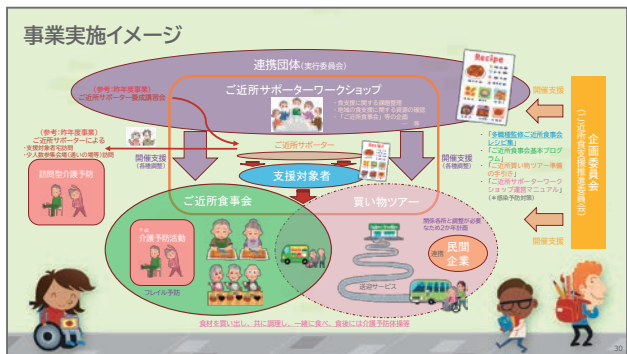
27



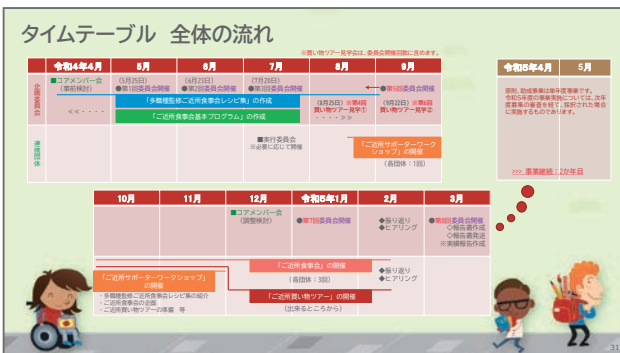
28



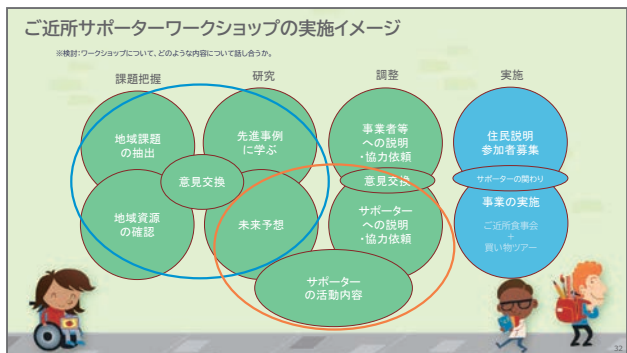
29



30



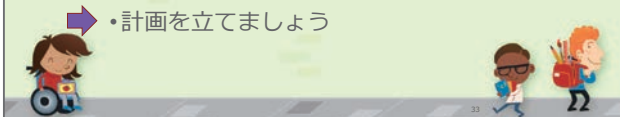
31



32

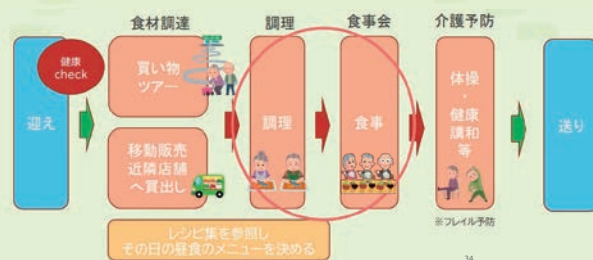
本日のメニュー

- 本事業の趣旨
- 買い物ツアー、食事会の効用とは？
- 実例（香川県まんのう町）
- 各地の活動（モデル地域の紹介）
- 計画を立てましょう



33

基本プログラム概要



34

食における地域の課題を挙げてみましょう

- 食材の調達は？
- 作り手は？
- 地域資源は？ などなど

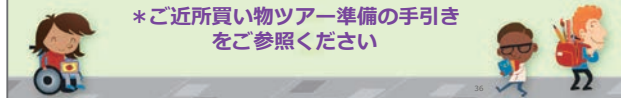


35

買い物ツアーの計画を考えましょう

- 送迎方法は？
- 人数は？
- 買い物の場所は？
- 何を買いますか？

***ご近所買い物ツアー準備の手引き
をご参照ください**

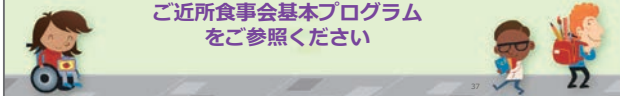


36

食事会の計画を考えましょう

- 弁当を配布？
- 作り手は？
- 購入したもので作る？

***多職種監修ご近所食事会レシピ集
ご近所食事会基本プログラム
をご参照ください**



37

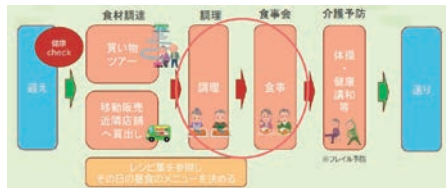


38

ご近所食事会基本プログラム

ご近所食事会基本プログラム

この事業はコロナ禍の外出自粛等でフレイルの進行が心配される高齢者を対象として行う介護予防事業で、特に「食」をキーワードとしています。その概要は、「多職種監修ご近所食事会レシピ集」を作成し、それに基づいて感染対策に留意しながら、連れ立って食材を買い出し、共に調理し、一緒に食す、食後には介護予防体操等を行うご近所食事会を、ご近所サポーターが企画・実施するものです。近所付き合いの中で行うご近所食事会によって、社会参加、孤食解消、バランスのとれたフレイル予防が期待されます。この基本プログラムでは企画・実施の流れを記載しました。おおよそ下図ようになります。場所、季節、社会情勢により実施内容は異なると思われますが、ガイドとしてご利用ください。



1

1

1. 準備

○メンバー

ご近所食事会には複数のサポーターが協力して行ってください。

基本は対象となる高齢者4名とサポーター4名ですが、必ずしもこれにこだわる必要はありません。実施場所の状況に合わせて決定してください。

対象者とサポーターの数が同数である必要はありませんが、複数のサポーターとなるようにしてください。

○開催場所

調理スペースがあること、かつ計画した人数が十分な距離(2m程度)を保って食事できる広さがあることが条件となります。地域の集会所などを利用することができれば推奨されます。地域の事情によっては個人宅となる場合もあります。その場合はご迷惑にならないよう留意してください。

手指消毒用のアルコール等も準備してください。

○献立

多職種監修ご近所食事会レシピ集を参考に決めることを推奨します。ただし、必ずしもレシピ集からすべて選ぶ必要はありません。地域色豊かな献立も楽しいものです。

○費用

基本的には参加した利用者とサポーターに負担していただきます。(令和4年度事業として行う場合に限り会場使用料は事業費から支出可能です)。

2

2

2. 送迎

利用者の歩行能力や、自宅から開催場所までの間の距離や交通状況の考慮が必要です。サポーターが迎えに行き、連れ立って散歩がてら、あるいは乗用車で、共に開催場所に向かい自宅に帰る、ことを基本としてください。

会場に入る際には全員に体温測定などの健康チェックをお願いします。

3. 食材調達

この事業では買い物ツアーがもう一つの柱となっております。午前中は買い物ツアーに出向いて新鮮な食材を購入し、帰着後に調理と食事会まで行うのが理想ですが、利用者の疲労を考えると買い物ツアーと食事会を分けた方がよいという考えもあります。ここでは必ずしも買い物ツアーとの同日実施は求めないこととします。参加メンバーの状況をみながら企画段階で食材の調達法を検討してください。サポーターだけであらかじめ調達しておくことも可能です。

4. 調理

参加者でワイワイと調理することも楽しいですが、できる限り調理中の会話は控えてください。利用者には休んでいてもいい、サポーターが調理する方法もあります。その場合は食後に行う予定の介護予防を前倒しして食事前に行うことも考えられます。企画段階で検討してください。

5. 食事会

本事業のメインイベントです。美味しくいただきます。ただし、距離を保ち、換気をして、黙食でおねがいします。席の並べ方などは実施場所の状況も合わせて検討してください。食事の前でも介護予防の時でも構いませんが、献立内容の特色や多職種によるアドバイスの説明するようにお願いします。

6. 介護予防

集まった機会を利用して介護予防活動を組み込んでください。運動、健康講話、あるいはご近所サポーターのリーフレットの説明などが考えられます。但し、運動を行う場合は食後の休憩時間をしっかりとること、午前中に買い物ツアーを行った場合は利用者の疲労度を考慮してください。

3

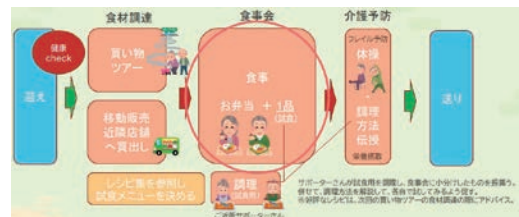
3

7. アンケート

解散前に利用者とサポーター双方にアンケートをお願いします。

8. その他

メインイベントは食事会ですので、それ以外は地域や利用者の状況に応じて様々なバリエーションが可能です。ひとつの例を下図に示します。買い物ツアーから帰着後、食事会の基本はお弁当として、その他の一品だけ試食としてレシピ集から選択し、サポーターが調理するという組み立てです。



4

4

ご近所買い物ツアー準備の手引き

ご近所買い物ツアー準備の手引き

公益社団法人全国国民健康保険診療施設協議会
JNCA・Japan National Health Insurance Clinics and Hospitals Association

1

- はじめに
本書は、ご近所サポーターワークショップで活用いただく事を念頭に、事前の準備や注意点についてまとめたものです。
- 買い物ツアーとは
本書は、社会的孤立に対する対策に重点を置いた取り組みです。孤食、移動支援、虐待（フレイル）予防をキーワードとした介護予防を通じて取り組んでいます。その中で買い物ツアーとは、一人では移動手段が限られ買い物に困難が生じている人に対して、地域の助け合いの中で、複数人で連れだって買い物に出かける取り組みを指します。
この事業全般に言えますが、感染予防、事業の継続性、助け合いの増進が重要な視点となります。従いまして地域の事情によってその方法論は変わって来ると想定されます。創意工夫で各地域にあった運用方法を立案することが重要です。この点を踏まえ、本書ではいくつかの方法を例として提示しながら、買い物ツアーの準備についてガイドしていきたいと考えています。
次に、事業全体のイメージですが、下記の図をご参照ください。この案は、①実行委員会の立ち上げ、②ご近所サポーターワークショップ、③支援対象者の選定、④ご近所食料品、⑤買い物ツアーから構成されています。本書は主に⑤買い物ツアーについて取り扱います。



図1：事業の全体イメージ

2

3. 買い物ツアーの手順の例

先述した通り買い物ツアーは実施地域によって色々な手法が考えられます。すでに移動支援がある地域もあるかもしれません。またお店の数や人口密度によっても最適な方法論は変わるものと思われます。また、事業全体の構成によっても最初に買い物に行くのか、食事をしてから実施するのか、またはまた移動販売車から来るのかなど様々です。
そこで、地域にあった方法を見つける手助けとしていくつか例を提示したいと思います。

・事例1



・事例2



・事例3



・事例4



3

- ・事例5
買い物先のスタッフ（お店）が対象者を巡回し支援者はお店まで待ち合わせて買い物をする形式。

4. 事前準備について

これまで述べたように、買い物ツアーの設定や地域の状況によって準備の内容は変わると考えられます。しかし、共通した準備項目や注意点について以下に解説します。

・想定される対象者の数と人数

まず想定される対象者の状況について大まかに把握することが大切です。
具体的には性別や移動の状況、移動の有無が重要です。性別はトイレの環境に関わりますし、移動の状況としては杖やシルバーカーなど歩行補助具の有無の確認が必要です。また参加については、車椅子など足腰の悪い方は想定してませんが、参加の可否の判断や車椅子の乗り降り、設定での参加が必要となる方が想定されます。買い物ツアーの開設の体制も、サポートされる方の必要最低限の人数を決めるために把握しておくことが必要です。

・必要物品の整理

上記の対象者数や買い物ツアーの設定によって必要物品が変わります。例えば大人数での移動を設定した場合、シルバーカーの運搬や買ったものなどの荷物を持つようあらかじめ余裕のある車を用意するなど配慮が必要です。
また、新型コロナウイルス感染予防のため準備のマスクや手洗いのための汚物入れ、手指消毒薬などを準備すると良いでしょう。

・服装時の対応

対象者は虚勢（フレイル）状態の方が参加されることが想定されています。準備力の低下から乗り物酔いや脱水、熱中症、持病の悪化なども想定されます。すぐ休憩が取れる場所の確認や病院までの経路、出かける前の体調の確認をすることをお勧めします。
また、事前にイベント保険など加入しておくことも必要になりますので重要です。

・買い物先の店舗との打ち合わせ

気持ちよく楽しい買い物体験を得ることは、本事業で重要な要素です。また、地域（お店）の協力も事業の継続性にもつながります。買い物先へのお誘いへの配慮など、大人数での買い物ツアーの場合は特に、事前に買い物先の店舗と打ち合わせを行いましょう。
また合わせて、トイレの有無や駐車場からお店までの距離、段差、休める場所の有無など環境についても事前に調査するようにしましょう。

4

・お土産の準備

既述の通り「集まる商業施設」であれば買い物先も複数になる場合が想定されます。その場合、周辺の人の車の交通量もチェックしましょう。対象者が複数いる場合、移動距離が長くなる歩行スピードの遅さで一人一人の間隔が広くなるため支援者の数が足りなくなる可能性があります。また、対象者がバタバタになり集合できないトラブルも想定しておく必要があります。さらに、人が多い場所で荷物を持つ歩行は転倒リスクが高まります。転倒リスクの高い方を中心に、移動の先から後方まで行くように変更にも変更する必要があります。
また雨天時の対応なども事前に決めておくに当たり、慣れが少なくありません。

・移動経路の確認

交通事故など不測の事態に対応するため、支援者が連れなくて買い物に行く場合も大きな移動経路は実行委員が把握できるようにしておきましょう。緊急連絡先など合わせて整備しておくに当たります。

・荷物と荷物の取り扱い

人数の多い買い物ツアーの場合、買い物を行ってからの委員会や介護予防を行う設定がある場合は、買った荷物の忘れ物や参加者の取り忘れに注意が必要です。
先行事例では、名札を準備して、荷物から手が離れる場面において自分の名札を荷物にくっつける工夫をされています。また本人以外の支援者やボランティアさんが荷物を運ぶ際に、取り忘れや忘れ物が発生しやすいです。移動時や休憩前に、自分の買ったものの名札があるかどうかを確認するようにしましょう。

5

・実施時の対応

大人数になればなるほど事前の計画が重要となります。下記に当日の予定表の例を提示します。役割分担を含め事前に検討しておくことが重要です。

実施日時	実施場所	実施内容	実施者
10:00	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
10:10	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
10:20	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
10:30	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
10:40	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
10:50	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
11:00	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
11:10	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
11:20	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
11:30	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
11:40	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
11:50	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
12:00	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
12:10	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
12:20	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
12:30	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
12:40	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
12:50	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
13:00	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
13:10	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
13:20	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
13:30	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
13:40	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
13:50	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
14:00	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
14:10	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
14:20	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
14:30	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
14:40	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
14:50	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
15:00	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
15:10	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
15:20	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
15:30	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
15:40	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
15:50	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
16:00	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
16:10	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
16:20	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
16:30	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
16:40	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
16:50	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
17:00	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
17:10	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
17:20	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
17:30	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
17:40	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
17:50	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
18:00	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
18:10	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
18:20	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
18:30	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
18:40	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
18:50	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
19:00	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
19:10	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
19:20	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
19:30	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
19:40	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
19:50	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
20:00	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
20:10	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
20:20	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
20:30	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
20:40	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
20:50	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
21:00	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
21:10	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
21:20	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
21:30	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
21:40	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
21:50	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
22:00	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
22:10	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
22:20	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
22:30	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
22:40	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
22:50	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
23:00	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
23:10	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
23:20	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
23:30	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
23:40	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
23:50	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会
24:00	集合場所	集合・挨拶・説明	実行委員会

- 最後に
本書では、買い物ツアーに係る準備について解説しました。買い物ツアーの設定によってはさらに必要な準備は増えると考えられます。本書では、その中でも多くて共通する項目について列挙してあります。
お店での買い物は、家から出かけて店内を歩き商品を選んで買う事を通じて、体力向上や脳活動にも有効な活動といえます。楽し安全に買い物体験をしていただくよう取り組んでいきましょう。

6



独立行政法人福祉医療機構
社会福祉振興助成事業



『食支援、介護予防、社会参加を担うご近所食事会を普及する事業』

多職種監修

ご近所食事会。 レシピ集

おいしい! カンタン!
みんなで食べて元気な暮らし

全国国民健康保険診療施設協議会



目次



… 体力低下予防



… 口腔機能維持



… 楽しみ作り社会参加

簡 … 簡単調理

電 … 電子レンジのみでOK



レシビ集の考え方・使い方	1
たまごとおかかのおにぎり	2
さば缶のマリネ 簡	3
三色丼 簡 電	4
チキンと豆のサラダ 簡	5
鮭のちゃんちゃん蒸し 簡 電	6
炒り豆腐	7
ツナ缶ユッケ 簡	8
日替わり卵かけご飯 簡	9
さばマヨ水菜サラダ	10
サバたま丼 簡 電	11
さば缶と梅干しの炊き込みごはん	12
かぼちゃのカレー煮	13
豚肉とまいたけ丼	14
めかぶと納豆のねばねば丼	15
温玉きんぴら丼 簡 電	16
トマトビーンズライス 簡 電	17
鮭と野菜のレンジ蒸し 簡 電	18
キャベツと人参のガーリック炒め	19
小松菜とれんこんのごまマヨ和え	20
親子丼 簡 電	21
焼き鳥の炊き込みご飯	22
ねぎとししゃもの南蛮 簡 電	23
野菜スープ餃子 簡 電	24
豚肉のしゃぶしゃぶ・かきたまスープ	25
わかめスープ	26
和風じゃこサラダ	27
にちなんとまとのトマト丼	28
もずくとくずし豆腐のわさび風味 簡	29
鶏団子のおろし煮	30



●	フィッシュボールカレー	31
●	カニ玉丼	32
●	茄子と豚そぼろの冷や麦	33
●	ミートボール肉じゃが	34
●	やわらかシュウマイ	35
●	南瓜のきんとん	36
●	お好み焼き風	37
●	カブと豆乳のマカロニクリームサラダ	38
●	夏野菜の煮込みラタトゥイユ	39
●	そらきた餅	40
●	スパニッシュオムレツ	41
●	鯖の山かけ 簡	42
●	ほうれん草の豆腐あん	43
●	ゆうぜん豆腐	44
●	海老とひき肉の焼き物	45
●	海老真丈のとろみあんかけ	46
●	呉豆腐	47
●	里芋団子の胡麻煮	48
●	さつま芋のチーズポタージュ	49
●	キャベツとご飯のポタージュ	50
●	りんごのシャーベット	51
●	甘酒ゼリー	52
●	くず湯	53
●	豆腐チーズケーキ	54
●	はちみつきなこヨーグルト 簡	55
●	ふわふわ納豆 簡	56
●	なめたけ納豆ご飯 簡	57
●	マッシュポテト	58
●	南瓜サラダ 簡	59
●	里芋のえごま和え	60
●	郡上味噌でつくる粕汁	61



🍴 レシピ集の考え方・使い方

	どんな場面で	具体的に	レシピ例	期待できる効果
体力低下予防 	体重が減っている	必要エネルギーの確保	油を利用した料理 栄養補助飲料を工夫	体重維持
	フレイル、筋力低下予防	たんぱく質の確保	朝昼夕のたんぱく質確保	筋力UP
	血圧管理が必要	制限しない減塩の工夫	美味しい減塩レシピ	高血圧、心不全、 腎不全予防
	なんだかだるい	ビタミン・水分	必要水分量の見方	脱水予防
	便秘がち	水分、繊維不足	繊維が沢山とれる料理	便秘改善
	栄養の過不足をなくしたい	多様な食品を食べる	さあにぎやかに頂くを参考に 1日分の食事例	体調改善
	調理が苦手でも簡単	ひとり暮らし・ 料理できない	缶詰レシピ・ コンビニレシピ	自分で食事の準備が 出来る
口腔機能維持 	噛みにくくなってきた	咀嚼と認知機能	噛む力を養う食事	咀嚼力の維持・ 認知症予防
	噛めない	食形態の工夫	食べやすい調理の工夫	栄養量の確保・肺炎予防
	飲み込みにくい	食形態の工夫	とろみのつけ方・ 食事の工夫	
楽しみ作り 社会参加 	食べてみたい料理	わくわくする食事	みんなで一緒に考える	認知症予防・閉じこもり予防 生きがい作り、活動量のUP 話す・楽しい・運動量UP
	みんなで作って 一緒に食べる	家族が喜ぶ・童心にかえる 誰かのために	お弁当・バラずし・屋台	
	郷土料理を作りたい	世代間交流	伝えたい地域の料理	

🍴 こんな方にレシピ集を使ってほしい

自宅から外に出ず「フレイル」に陥ることが心配な人が増えました。食べることは健康に過ごすための第一歩です。そして外出して社会とつながることも大切です。

配食サービスやお子さんから食材の仕送りを受けている方、このレシピを見て食べたいものがあったら、是非買い物に出て食材を購入し、ご自身で作ってみてください。

一人食べ(孤食)にならないようにご近所同士でお食事会をするときにも、時間をかけずに簡単に準備することができます。

込み入った調理をせずに初心者でも作ることで出来る内容になっています。いろいろな場面でこのレシピ集をご利用ください。

「体力低下予防」、「口腔機能維持」、「楽しみ作り・社会参加」と大きく3つに分け、特徴的なアイコン(食事アイコン・お口アイコン・お花見アイコン)を付けてレシピを提案しています。日常生活において、困ったこと、体調の変化、閉じこもり予防など、多様な場面を想定しており、どんな場面にも食事のヒントが得られるようにしています。また、調理は出来るだけ簡単に手間なく用意できることを大事にして作成しました。多職種監修のうえ作成し、「多職種コメント」を付けていますので、利用して頂けると幸いです。

体力低下予防 口腔機能維持 楽しみ作り社会参加

🍴🐟 鮭の ちゃんちゃん蒸し

1人分の栄養価	
エネルギー	185kcal
たんぱく質	19.6g
脂 質	8.1g
炭水化物	8.0g
食塩相当量	2.9g

📋 材料 1人分

- 鮭煮熟 ……………大1/2缶(90g)
- 五目野菜ミックス …………1/2袋(130g)
 - A { ● みそ……………大さじ1
 - 酒……………大さじ1/2
 - 砂糖……………大さじ1/4
- バター(お好みで) …………小さじ1/2

👩🍳 作り方

- ① 五目野菜ミックスを耐熱容器に入れます。
- ② ①に汁をきった鮭をのせ、合わせた A をかけます。
- ③ ふんわりとラップをし、電子レンジで5分加熱します。
- ④ お好みでバターをのせます。

💡 多職種コメント

鮭と野菜があればすぐ出来る、ごはんのにせて体づくりに完璧な一品。材料をお皿に盛ってレンジで数分加熱するだけでOK！調理時間も短く、また洗い物も少なくて済みます。レンジで加熱すると調理工程でビタミンの減少を防止できます。鮭缶の代わりにツナ缶でもおいしいレシピです。骨を丈夫にするために必要なカルシウムや脳の活性に有効とされるDHAやEPAが含まれています。また、1日に必要な野菜の1/3 が摂取できますので、しっかり噛んで食べて下さい。

キーワード フレイル、筋力低下予防／便秘改善／調理が苦手でも簡単／嚥む力を養う食事

6

体力低下予防

口腔機能維持

楽しみ作り社会参加

炒り豆腐

1人分の栄養価	
エネルギー	100kcal
たんぱく質	6.5g
脂 質	5.7g
炭 水 化 物	5.0g
食塩相当量	0.9g

材料 作りやすい分量(2〜3人分相当)

- 木綿豆腐 …………… 200g
- うすくちしょうゆ …… 大さじ1
- にんじん …………… 30g
- 砂糖 …………… 小さじ2
- 絹さや …………… 20g
- だしの素 …………… 少々
- かまぼこ …………… 30g
- 片栗粉 …………… 小さじ1 (水溶き片栗粉として使用)
- サラダ油 …………… 小さじ2
- 卵 …………… 1個

作り方

- ① 豆腐はざるにおいて、軽く水切りをします。かまぼこ・にんじんは薄めのいちょう切り、絹さやは斜めうす切りにします。
- ② にんじん、絹さやをさっと茹でておきます。
- ③ 鍋に油を熱し、豆腐をくずしながら水分を抜くように炒ります。
- ④ ③の鍋に、かまぼこ、②のにんじん・絹さやを加えて、軽く炒り合わせます。
- ⑤ ④に調味料を加え、味を含ませたら、水溶き片栗粉を加え、最後に溶き卵を入れて、さっと炒ります。卵に火が通ったら、火を止めます。

多職種コメント

いつもの炒り豆腐も入れるもので新鮮な味に。常備の豆腐でしっかり身体づくりしましょう。卵、かまぼこでたんぱく質がとれ、体力低下の予防につながります。片栗粉でとろみをつけることによって飲み込みやすく、のど越しが良くなります。

キーワード フライル、筋力低下予防／多様な食品を食べる

7

体力低下予防

口腔機能維持

楽しみ作り社会参加

簡単調理

ツナ缶ユッケ

1人分の栄養価

エネルギー	662kcal
たんぱく質	21.1g
脂 質	27.2g
炭 水 化 物	79.0g
食塩相当量	1.4g

材料 1人分

- ごはん……………200g
- だしの素……………小さじ1/2
- 野菜サラダ(市販品) ……1パック
- ツナ缶……………小1缶
- 卵 ……1個
- マヨネーズ ……適量
- ねぎ(お好みで)
- こしょう(お好みで)

作り方

- ① 器のごはんをよそい、だしの素をふりかけます。
- ② ①の上に野菜、汁を切ったツナ缶、卵、マヨネーズの順に盛ります。お好みでねぎを散らし、こしょうをふります。

多職種コメント

簡単にボリュームたっぷり満足!市販の生野菜サラダを乗せるだけで簡単に作れます。しっかり噛んで食べられるメニューです。見た目が豪華で食欲を刺激します。カロリー、食物繊維も十分摂れます。

キーワード フレイル、筋力低下予防／調理が苦手でも簡単／噛む力を養う食事／体重維持

8

体力低下予防

口腔機能維持

楽しみ作り社会参加

日替わり卵かけご飯

材料 1人分

- 生卵 …………… 1個
- ウインナー …………… 2本
- 塩コショウ …………… 少々

材料 1人分

- 生卵 …………… 1個
- ジャコ …………… 適量
- 大葉(カット) …… 1枚
- めんつゆ …………… 適量

材料 1人分

- 生卵 …………… 1個
- ねぎ …………… 適量
- ごま …………… 適量
- 醤油 …………… 適量
- 柚子胡椒 …… お好み

材料 1人分

- 生卵 …………… 1個
- 大葉 …………… 1枚
- 明太子 …………… 半切れ
- 醤油 …………… 適量
- マヨネーズ …… お好み
- 塩コショウ …… 少々

多職種コメント

しっかり運動した後、簡単に卵とごはんでたんぱくとエネルギーが素早く摂れます。毎日違う味で楽しめる簡単ごはん。卵の良質なたんぱく質をたっぷり摂りましょう。飽きないように豊富なレパートリーを考えました。

キーワード フレイル、筋力低下予防／調理が苦手でも簡単

9

体力低下予防

口腔機能維持

楽しみ作り社会参加

豚肉と ましたけ丼

1人分の栄養価

エネルギー	199kcal
たんぱく質	5.8g
脂 質	15.6g
炭 水 化 物	0.1g
食塩相当量	0.5g 程度

材料 1人分

- 豚バラ肉 薄切り ……40g
- ごはん ……180g
- 舞茸 ……1/2
- サラダ油 ……小さじ1
- 万能ねぎ(小口切り) ……ひとつまみ
- 醤油 ……少々
- ほんだし ……少々

作り方

- ① 豚肉と舞茸は食べやすい大きさに切ります。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、強めの中火で豚肉を炒め、豚肉に火が通ったら舞茸を加えて炒め合わせます。
- ③ ほんだし少々と醤油をひと回し入れて混ぜます。
- ④ 器にご飯をよそい、③を盛り付ける。最後にねぎを飾ったら完成です。

多職種コメント

しっかり運動した日はこのメニュー！舞茸の香りで食が進み必要エネルギーの確保に役立ちます。

キーワード なんだかだるい／必要エネルギーの確保／フレイル、筋力低下予防／美味しい減塩レシピ

14

体力低下予防

口腔機能維持

楽しみ作り社会参加

めかぶと納豆の ねばねば丼

1人分の栄養価	
エネルギー	380kcal
たんぱく質	13.9g
脂 質	5.3g
炭 水 化 物	74.2g
食塩相当量	1.1g

材料 1人分

- 生めかぶ……………1パック
- ひきわり納豆……………1パック
- オクラ……………1本
- しらす干し……………12g

- しょうゆ……………12g
- 温かいごはん……………180g

作り方

- ① オクラはさっとゆで、小口切りにします。
- ② 納豆をボウルの中で混ぜて粘りを出します。
- ③ その中にオクラとめかぶとしらす干しを加え、しらす干しの塩気を確認して最後にしょうゆで味付けします。
- ④ 茶碗にごはんを盛り、その上に③をのせます。

※他の薬味を入れても大丈夫です。

多職種コメント

ねばねばは血液サラサラ応援団！しっかり食べて、体調管理しましょう。めかぶは食物繊維が豊富で便通が良くなるほか、コレステロールを下げたり、血糖値の上昇を緩やかにするなどの効果があります。吸越しが良く、すると食べられます。アレンジとして、揚げ物が多いなどバランスの偏ったお弁当に加えるだけで、不足しがちな栄養素が補われます。

キーワード 便秘改善／必要エネルギーの確保／食べやすい調理の工夫

15

体力低下予防

口腔機能維持

楽しみ作り社会参加

簡単調理

電子レンジ
のみでOK

🍴 温玉きんぴら丼

1人分の栄養価

エネルギー	368kcal
たんぱく質	11.6g
脂 質	8.0g
炭 水 化 物	55.7g
食塩相当量	0.9g

📋 材料 1人分

- 麦ごはん……………1パック
- きんぴらごぼう……………1/2パック
- 温泉卵……………1個
- ねぎ……………お好みで

作り方

丼に温めた麦ごはんを盛り、きんぴらごぼう、温泉卵、ねぎをのせます。

多職種コメント

食物繊維が豊富です。しっかり噛んで食べて下さい。
調理工程が少なくて簡単！

キーワード 便秘がら／繊維が沢山とれる料理

16

体力低下予防

口腔機能維持

楽しみ作り社会参加

簡単調理

電子レンジ
のみでOK

トマトビーンズ ライス

1人分の栄養価

エネルギー	557kcal
たんぱく質	25.8g
脂 質	9.0g
炭 水 化 物	104.4g
食塩相当量	2.1g

材料 1人分

- ミートボール トマト味 ……6個入り袋
- ミックスビーンズ缶 ……1缶
- 冷凍ブロッコリー ……4 房
- トマトジュース ……1 本 (200ml)

- しょうゆ ……小さじ1
- ごはん ……150g
- 塩コショウ ……適量

作り方

- ① ミートボールは袋の上からよく揉んで肉を細かく砕いておきます。
- ② 深めの耐熱ボールにごはん以外の材料をまとめて入れ、軽く混ぜ合わせます。
※ミートボールはソースもすべて入れます
- ③ ラップをかけ、電子レンジ (600W) で5分加熱します。
※湯気が熱いのでふん、ミトンなどを使って取り出します。
- ④ お好みで塩コショウをふります。
- ⑤ ごはんを盛った皿に合わせて盛り付けます。

多職種コメント

耐熱性のボールに材料を入れ電子レンジで加熱するだけで簡単。ハヤシライス風で、たんぱく質も摂れ、美味しいです。市販のものを利用し、エネルギー確保ができ、食物繊維は1日に必要な8割を補えるので、便秘の方にもおすすめです。

ミートボールのソースをしっかり入れることで、とろみと風味が増します。缶詰が間に合えばパウチのミックスビーンズでも代用できます。

ミックスビーンズは食塩無添加のものもあり、減塩を意識されている方にはそちらがおすすめです。

キーワード 便秘改善 / フレイル、筋力低下予防 / 調理が苦手で簡単

17

体力低下予防

口腔機能維持

楽しみ作り社会参加

焼き鳥の 炊き込みご飯

1人分の栄養価

エネルギー	309kcal
たんぱく質	8.7g
脂 質	2.5g
炭 水 化 物	63.5g
食塩相当量	1.0g

材料 4人分(作りやすい分量)

- 米 …………… 2 合
- やきとり缶詰 …………… 小1 缶(75g)
- きのみックス(水煮) …………… 120g
- ※しめじ 1/2 バックでも
- めんつゆ(2倍濃縮) …………… 大さじ2
- 水 …………… 適量
- 菜ねぎ(小口切り) (お好みで) …少々

作り方

- ① 研いだ米を炊飯器の内釜に入れます。
- ② きのみックスの水気を切ります。
- ③ ①に②と焼き鳥缶をたれごと入れ、炊飯器の 2 合の目盛りに合わせて水を入れます。
- ④ 通常の炊飯コースで炊きます。
- ⑤ 炊きあがったらさっくりと混ぜ合わせます。茶碗に盛ります。あれば小口切りのねぎを散らします。

多職種コメント

汁ものを添えて簡単しかりの一品。余分はおすそ分けやおにぎりにして楽しましましょう。炊飯器で簡単に調理できます。しかり噛んで食べましょう。エネルギーも確保できます。

キーワード 調理が苦手でも簡単／多様な食品を食べる

22

体力低下予防

口腔機能維持

楽しみ作り社会参加

簡単調理

電子レンジ
のみでOK

ねぎと
ししゃもの南蛮

1人分の栄養価

エネルギー	105kcal
たんぱく質	9.4g
脂 質	5.8g
炭 水 化 物	1.8g
食塩相当量	1.0g

材料 1人分

- 手持ち焼きししゃも ……1パック(5匹程度)
- きざみねぎ ……適宜
- 酢 ……大さじ1
- レモン ……お好みで

作り方

焼きししゃもはパッケージの表示通り加熱したら、きざみねぎ、いちょう切りのレモンをのせ、酢をかけます。

多職種コメント

カルシウムをはじめミネラル補給に、焼きシしゃモがコンビニで買えます。コンビニ食材料利用で調理工程を簡素化出来ます。

キーワード 調理が苦手でも簡単

23

体力低下予防

口産機能維持

楽しみ作り社会参加

簡単調理

電子レンジ
のみでOK

🍴 野菜スープ餃子

1人分の栄養価

エネルギー	281kcal
たんぱく質	10.1g
脂 質	11.2g
炭 水 化 物	33.5g
食塩相当量	2.3g

📋 材料 1人分

- 冷凍餃子 5個
- カット野菜 1/4袋 (50g 程度)
- 酒 小さじ1
- 中華スープの素 小さじ1/2強
- 水 150ml
- ラー油 お好みで

🍴 作り方

深い耐熱容器に冷凍餃子、カット野菜の順に入れ、酒、中華スープの素、水を加えて、ラップをして電子レンジ(600W)で5〜6分加熱して、ラー油をかけます。

📝 多職種コメント

コンビニ総菜を利用してひと工夫。レンジで簡単に調理ができ、肉のたんぱく質と野菜の食物繊維を一品で補えますし、温かいスープは、ほっと気持ちも和みますね。

キーワード 調理が苦手でも簡単

24

体力低下予防

口機能維持

楽しみ作り社会参加

豚肉のしゃぶしゃぶ・かきたまスープ

1人分の栄養価

エネルギー	576kcal
たんぱく質	26.8g
脂 質	20.7g
炭 水 化 物	70.0g
食塩相当量	2.6g

材料 1人分

- 豚薄切り肉(しゃぶしゃぶ用) ……80g
- キャベツ ……1～2枚(100g)
- しめじ ……1/2パック(50g)
- 卵 ……1/2個
- カットわかめ(乾燥) ……2g
- 鶏ガラスープの素 ……小さじ1
- 塩・こしょう(お好みで) ……少々
- ミニトマト(あれば) ……適量
- ごまだれ、ポン酢など ……適量

作り方

- ① しめじはいしづきをとります。
- ② 鍋に水(約600ml)を入れ、しめじをほぐしながら入れて火にかけます。
- ③ 沸騰したら、キャベツを食べやすくちぎって加えます。
- ④ キャベツに火が通ればざるにとります。ゆで汁は豚肉をゆでるのに使うので置いておきます。
- ⑤ ゆで汁を再度沸騰させ、豚肉をゆでます。火が通ればざるにあげます。
- ⑥ 肉をゆでた鍋を再度火にかけ、鶏ガラスープの素を入れます。
- ⑦ カットわかめも加えます。
- ⑧ 溶き卵を回し入れ、半熟状になったら火を止めます。

多職種コメント

豚肉の旨味を利用したスープができます。豚肉はビタミンB1が豊富で疲れた体に良いですよ。しっかり噛んで食べましょう！
肉、野菜、きのこなど、お好みの食材で作れます。
スープの味付け、しゃぶしゃぶにかけられるため、お好みのものをお使いください。

キーワード なんだかだるい／噛む力を養う食事

25



ミートボール 肉じゃが

1人分の栄養価	
エネルギー	135kcal
たんぱく質	4.5g
脂 質	3.9g
炭 水 化 物	11.8g
食塩相当量	2.7g

材料 1人分

- ミートボール ……2個
- ジャガイモ ……50g
- 玉ねぎ ……40g
- 人参 ……10g
- インゲン ……5g
- だし汁 ……1/2カップ(100cc)
- 砂糖 ……大さじ1/2
- 酒 ……大さじ1/2
- 薄口/濃口醤油 ……各小さじ1
- 塩 ……少々
- 水溶き片栗粉 ……適量

作り方

- ① ジャガイモは茹でてザルにあげて水を切り、つぶします。
- ② ①を一口大の大きさに丸めたものを皿にのせます。
- ③ 人参・玉ねぎはみじん切りにし、ミートボールは縦1/4に切ります。
- ④ ③をだし汁と調味料を合わせたものに加熱火にかけます。
ミートボールがやわらかくなるまで煮て、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- ⑤ ②の上から④をそそぎかけます。
- ⑥ 仕上げに、茹でてみじん切りにしたインゲンを飾ります。*

※ 出典は巻末に記載

多職種コメント



色どりのきれいなメニューです。仕上げに片栗粉でとろみをつけることで、まとまりがあり食べやすい食事になります。片栗粉は時間が経つと、とろみの緩さが変わるのを、増粘剤(とろみ調整食品)を利用することも出来ます。

キーワード 食形態の工夫

34



やわらか シュウマイ

1人分の栄養価	
エネルギー	302kcal
たんぱく質	19.9g
脂 質	15.4g
炭 水 化 物	51.5g
食塩相当量	1.7g

材料 10個分

- はんぺん ……1/2枚
- 鶏ひき肉 ……100g
- 玉ねぎ ……1/4個
- 片栗粉 ……大さじ1/2
- 酒 ……大さじ1/2
- ごま油 ……小さじ1
- おろし生姜 ……小さじ1/2
- オイスターソースまたはウスターソース ……小さじ1
- シュウマイの皮 ……10枚
- お好みでポン酢等 ……適量

作り方

- ① はんぺん・玉ねぎはみじん切りにします。
- ② シュウマイの皮以外の材料をボウルかポリ袋に入れ、均一になるようよく混ぜます。
- ③ ②をバットなどにひろげ、10等分にします。
- ④ シュウマイの皮を細切りにし、③のまわりにつけます。
- ⑤ 蒸し器で蒸します。(目安は強火で5分)*

※ 出典は巻末に記載

多職種コメント



鶏ミンチはそのままでは固くなったり、ばらけやすい食材ですが、はんぺんを入れて蒸すことで、なめらかにすることができ、蒸し物なので水分が多く含まれてしつとりやわらかく出来、噛むことが心配な方にもおすすめです。

キーワード 食形態の工夫

35



南瓜のきんとん

1人分の栄養価	
エネルギー	129kcal
たんぱく質	1.9g
脂 質	0.3g
炭 水 化 物	35.6g
食塩相当量	0.5g

材料 1人分

- 南瓜 ……100g
- 砂糖 ……大さじ1/2
- 薄口醤油 ……小さじ1/2
- みりん ……小さじ1
- 水 ……1/4カップ
- 砂糖 ……小さじ1
- 片栗粉 ……適量

作り方

- ① 南瓜の皮はきれいにとり、一口大に切ります。
- ② 南瓜を鍋に入れ、かぶるくらいの水(分量外)を加え、Aを入れて煮ます。
- ③ 南瓜が柔らかくなったら水気をとばしてマッシュし、ラップにくるんで形を整えます。
- ④ Bを火にかけとろみたれを作り、③にかけます。*

※ 出典は巻末に記載

多職種コメント



かぼちゃはそのまま煮るだけでも食べやすい食材ですが、水分がむせたり、口腔内にかぼちゃが張り付いて残るときは、とろみあんをかけることでまとまりがよくなり、飲み込みやすい工夫ができます。

キーワード 食形態の工夫

36



お好み焼き風

1人分の栄養価	
エネルギー	315kcal
たんぱく質	17.2g
脂 質	18.5g
炭 水 化 物	23.3g
食塩相当量	3.0g

材料 1人分

- 長芋 ……80g
- キャベツ ……30g
- 卵 ……1/3個
- 小麦粉 ……大さじ1
- 薄口醤油(白だしでも可) ……大さじ1
- 油 ……大さじ1
- お好みソース ……適量
- かつお節 ……適量
- 小葱 ……適量

作り方

- ① キャベツはみじん切りにし、長芋はすりおろします。
- ② ①に卵・小麦粉・薄口醤油を加え、よく混ぜます。
- ③ フライパンに油をしき、火にかけ熱してから、②を流し入れ、中火で焼き蒸気にします。
- ④ 途中で生地をひっくり返し、中に火が通るまで加熱します。
- ⑤ 生地が焼きあがったら皿に盛り、ソースをかけ、上から鰹節・小葱を散らします。*

※ 出典は巻末に記載

多職種コメント



長芋の分量が多いので、かつお節をかけても、口の中でまとまり、飲み込みしやすく美味しいです。長芋を多くすることでさらに柔らかく飲み込みやすくなります。

キーワード 食形態の工夫

37

体力低下予防
口腔機能維持
楽しみ作り社会参加

カブと豆乳のマカロニクリームサラダ

1人分の栄養価	
エネルギー	110kcal
たんぱく質	4.6g
脂 質	2.9g
炭 水 化 物	17.6g
食塩相当量	0.3g

材料 1人分

- マカロニ……………20g
- カブ……………1/4個(中くらい)
- 豆乳……………40cc
- 粉チーズ……………2g
- しょうゆ……………少々
- バター……………2g
- 粉パセリ……………少々

作り方

- マカロニを塩(分量外)を加えたたっぷりの湯で所定の1.5倍～2倍の時間ゆでます。途中でいちよう切りにしたカブと一緒にゆでてください。
- フライパンにバターを溶かし、豆乳・粉チーズ・醤油を加えて混ぜ合わせます。
- ①がゆであがったら水気を切って、②のフライパンに加えて絡め、パセリを散らします。*

※ 出典は巻末に記載

多職種コメント

マカロニとカブを合わせることで、水分を含み食べやすくなります。ツナやマヨネーズを足しても美味しいです。マカロニが固いと感じる時はゆで時間を長くすると食べやすくなります。

介護食用の食事は、早ゆでのマカロニにし、糖を上げる時の深いザル(鍋はだにかけられると便利)などを使い、家庭用のスパゲッティをゆでる際に一緒にゆでると家族の食事と介護食が一度に作れて便利です。

キーワード 食形態の工夫

体力低下予防
口腔機能維持
楽しみ作り社会参加

夏野菜の煮込みラタトゥイユ

1人分の栄養価	
エネルギー	169kcal
たんぱく質	1.2g
脂 質	15.1g
炭 水 化 物	2.3g
食塩相当量	1.0g

材料 1人分

- 玉ねぎ……………1/4個
- ピーマン……………1個
- ズッキーニ……………1/4本
- 茄子……………半分(中くらいのサイズ)
- トマト……………半分(中くらいのサイズ)
- カットトマト缶……………1/4缶
- ニンニク……………1片
- オリーブオイル……………大さじ1
- 塩……………適量

作り方

- ニンニクはみじん切りにします。玉ねぎ・ピーマン・ズッキーニ・茄子・トマトは1.5cm角に切ります。茄子は水にさらして灰汁抜きをします。
- 厚手の鍋にオリーブオイル・ニンニクを入れ、弱火で熱し、香りがたってきたら弱めの中火にして、玉ねぎを加えて炒めます。
- 油がなじんだら塩ひとつまみとつまみを入れ、更に炒めます。ピーマン→ズッキーニ→茄子の順に加え、その都度塩ひとつまみと共に炒めます。
- トマト・カットトマト缶を加え、煮立ったら弱火にし、蓋をして30分～40分程、野菜がやわらかくなるまで煮込みます。(時々底から混ぜます)
- 味をみて、塩が足りなければ塩を加えて味を調えます。*

※ 出典は巻末に記載

多職種コメント

ニンニクとトマトのうまみが効いた美味しいラタトゥイユです。野菜が摂りにくい方には、多くの野菜が摂れてお助めです。彩のよい夏野菜でビタミンをしっかりとりましょう。野菜が噛み切りにくい方は、トマトは湯むき、茄子・ズッキーニは皮をむくと食べやすくなります。

キーワード 食形態の工夫

体力低下予防
口腔機能維持
楽しみ作り社会参加

そらきた餅

1人分の栄養価	
エネルギー	101kcal
たんぱく質	0.7g
脂 質	0.2g
炭 水 化 物	23.3g
食塩相当量	0.6g

材料 1人分

- さつまいも……………50g
- 小麦粉……………4g
- 砂糖……………6g
- 水……………10cc
- 塩……………少々
- きな粉……………適量

作り方

- さつまいもを柔らかくなるまで茹で、水分を切り干す。
- 細かくつぶして半分に分けます。
- 半分に分けた片方に砂糖・塩を加えてよく練ってあんを作り、やや平たく丸めます。
- もう片方は鍋に入れ小麦粉と水を加え弱火でめらかになるまでよく練ります。
- ④を分けて平たく伸ばしたら③のあんをのせて包み込むように丸め、きな粉をまぶして仕上げます。*

※ 出典は巻末に記載

多職種コメント

やわらかく、飲み込みやすい、きなこ餅になりました。市販のあんこを包んでも美味しいですね。きな粉がむせる時は、きな粉の分量を加減しましょう。

4～5人分で作った方が作りやすいです。水が足りない時は適宜足してください。

キーワード 食形態の工夫

体力低下予防
口腔機能維持
楽しみ作り社会参加

スパニッシュオムレツ

1人分の栄養価	
エネルギー	97kcal
たんぱく質	7.3g
脂 質	5.2g
炭 水 化 物	6.3g
食塩相当量	1.6g

材料 1人分

- 玉ねぎ……………1/8個(20g)
- じゃが芋……………1/2個(40g)
- 卵……………1個(50g)
- コンソメ……………少々
- 塩……………少々
- コショウ……………少々
- サラダ油……………5g
- ケチャップ……………5g
- ドライパセリ……………少々

作り方

- 玉ねぎはみじん切りにし、やわらかく茹でてザルにあげておきます。
- じゃが芋は食べやすい大きさ(1cm角)に切り、歯茎でつぶせる柔らかさにゆでます。
- 卵を溶き、コンソメ・塩・コショウで味付けし、①②を加えます。
- パットに薄くサラダ油をぬり、③を流し入れ、蒸し器で約15分蒸します。
- ④を食べやすい大きさに切り、ケチャップをかけドライパセリを飾ります。*

※ 出典は巻末に記載

多職種コメント

じゃがいもと玉ねぎはレンジでチンでOK。蒸すのが大変ならフライパンで弱火でじっくり焼けば簡単にできます。歯ごたえもあり咀嚼の訓練にもなりそうです。

キーワード 食形態の工夫/食べやすい調理の工夫

97

体力低下予防
口腔機能維持
楽しみ作り社会参加


簡単調理





1人分の栄養価	
エネルギー	112kcal
たんぱく質	15.5g
脂 質	1.0g
炭 水 化 物	7.1g
食塩相当量	0.9g

材料 1人分

- 鮭(刺身用) ……50g
- 山芋(冷凍とろろ) ……15g
- 醤油 ……小さじ1(6g)
- わさび ……適量

作り方

- ① 鮭は薄くスライスする・小さく切る・たく等、噛む力に合わせて切ります。
- ② 解凍したとろろに、醤油・わさびをお好みで加え、①にかけます。*

多職種コメント

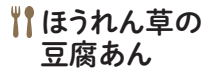
山芋は長いもので代用できます。マグロは山かけ用に調理されている物を使うと便利。刺身に入っていた大葉を色に彩りも鮮やかになります。あつさり、さらつとのどを通ります。ご飯にかけてもよし。とろみがあるので誤嚥予防にも！

キーワード

食形態の工夫／とろみのつけ方・食事の工夫

42

体力低下予防
口腔機能維持
楽しみ作り社会参加





1人分の栄養価	
エネルギー	62kcal
たんぱく質	4.2g
脂 質	2.6g
炭 水 化 物	0.7g
食塩相当量	0.9g

材料 1人分

- 豆腐 ……50g
- ほうれん草 ……30g
- だし汁 ……50cc
- しょうゆ ……小さじ1(6g)
- みりん ……小さじ1
- 水溶性片栗粉 ……小さじ1

作り方

- ① ほうれん草を塩ゆでします。(塩は分量外)
- ② ゆでたら冷水で冷やし絞ります。細かく刻みます。
- ③ 鍋に豆腐を入れ、木べらか泡だて器でよく崩します。
- ④ 醤油・みりん・だし汁を入れて弱火で混ぜ、水溶性片栗粉を入れます。
- ⑤ ②を入れてひと煮立ちさせます。*

多職種コメント

あったかくておなかにも優しい一品。食欲がない時にもこれなら食べられるかも。とろみを付けることでまよりよく、飲み込みやすくなります。片栗粉は時間の経過でとろみ具合が変わるので、作ってから食べるまでの時間がかかるときは増粘剤(とろみ調整食品)を使用してください。

キーワード

食形態の工夫／食べやすい調理の工夫

43

体力低下予防
口腔機能維持
楽しみ作り社会参加





1人分の栄養価	
エネルギー	90kcal
たんぱく質	6.4g
脂 質	3.7g
炭 水 化 物	2.2g
食塩相当量	0.8g

材料 1人分

- 絹ごし豆腐 ……1/4丁(100g)
- 白身魚すり身(又は、はんぺん) ……10g
- 人参 ……2cm幅(15g)
- ねぎ ……少々
- おろし生姜 ……少々
- 水溶性片栗粉 ……適量

A

- 塩 ……少々
- 砂糖 ……小さじ1
- 片栗粉 ……小さじ1
- 顆粒だし ……小さじ1/2

B

- だし汁 ……大さじ2
- 塩 ……少々
- みりん ……小さじ1/3
- 濃口醤油 ……小さじ1/4

作り方

- ① 人参は千切りにし、茹でてざるに上げ水をきります。ねぎは小口切りにします。
- ② 水切した豆腐・白身魚すり身・Aをフードプロセッサー(すり鉢)に入れすり合わせます。
- ③ ②に①を加え軽く混ぜ合わせます。
- ④ ③をバットに流し入れ、蒸し器で15～20分蒸します。
- ⑤ Bを煮立て、水溶性片栗粉を加えあんを作ります。
- ⑥ ④を食べやすい大きさに切り、皿に盛り、⑤のあんをかけ、生姜・ねぎを飾ります。*

多職種コメント

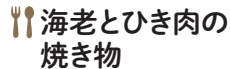
魚のすり身は、絹豆腐と混ぜることで栄養価を落とすことなくめらかに仕上がりが飲み込みやすくなります。すり身の代わりにはんぺんで代用することもできますし、出来上がりにあんをかけると、固形と液体が分離せずさらに飲み込みやすくなります。

キーワード

食形態の工夫／食べやすい調理の工夫

44

体力低下予防
口腔機能維持
楽しみ作り社会参加





1人分の栄養価	
エネルギー	117kcal
たんぱく質	14.4g
脂 質	5.5g
炭 水 化 物	4.6g
食塩相当量	0.7g

材料 1人分

- むき海老 ……40g
- 豚ひき肉 ……20g
- はんぺん ……50g
- バター ……2g
- ケチャップ ……5g
- バセリ ……適量

作り方

- ① 海老・ひき肉・バセリをフードプロセッサーにかけます。
- ② はんぺんをすり身状にし、①と混ぜ合わせ、形を整えます。
- ③ フライパンにバターを溶かし、②を入れ、水少々(分量外)を加え蓋をして蒸し焼きにします。
- ④ ケチャップを添えます。*

多職種コメント

海老は、そのままで固くなるため食べにくい食材ですが、すり身にして、はんぺんと混ぜることでめらかな食感になり飲み込みやすくなるので、ひと手間がかかりますが、お勧めします。

キーワード

食形態の工夫／食べやすい調理の工夫

45

体力低下予防
口腔機能維持
楽しみ作り社会参加



海老真丈の とろみあんかけ

1人分の栄養価	
エネルギー	97kcal
たんぱく質	7.1g
脂 質	0.2g
炭 水 化 物	14.4g
食塩相当量	1.6g

材料 1人分

- 海老すり身……………40g
- 片栗粉……………少々
- 山芋(とろろ)……………大さじ1
- あられ、ねぎ等……………少々
- だし汁……………300cc
- 薄口醤油……………小さじ2
- みりん……………小さじ1
- 水溶き片栗粉……………適量

作り方

- 海老すり身・片栗粉・山芋(とろろ)を混ぜ合わせます。
- だし汁・薄口醤油・みりんを合わせて煮立たせ、①をまるめて落とします。
- 火が通ったら取り出して、食べやすい大きさに切ります。
- 煮汁に水溶き片栗粉でとろみをつけて、③にかけ、あられ等を飾ります。*

※ 出典は巻末に記載

多職種コメント

とろみがあり飲み込みやすく、碗物としてはしっかりおなかを満たされます。

キーワード

食形態の工夫／とろみのつけ方・食事の工夫

体力低下予防
口腔機能維持
楽しみ作り社会参加



呉豆腐

1人分の栄養価	
エネルギー	124kcal
たんぱく質	3.1g
脂 質	6.5g
炭 水 化 物	20.2g
食塩相当量	0.5g

材料 1人分

- 豆乳……………大さじ4(60cc)
- くず粉……………小さじ1
- 味噌……………小さじ1
- 砂糖……………大さじ1/2
- みりん……………大さじ1/2

作り方

- 鍋に豆乳・くず粉を入れ、くず粉をよく溶かします。
- ①を火にかけ、木べらで混ぜながら練り、煮詰めます。
- 型に流し込み、冷やします。
- 小鍋に味噌・砂糖・みりんを入れ火にかけて練り、甘味噌を作ります。
- ③を食べやすい大きさに切り、甘味噌をかけます。*

※ 出典は巻末に記載

多職種コメント

とろみがあって飲み込みやすいですね。みそによって味が変わりますよ。お気に入りのみそや地元のみそで食べ比べてみては?

キーワード

食形態の工夫／食べやすい調理の工夫

体力低下予防
口腔機能維持
楽しみ作り社会参加



里芋団子の 胡麻煮

1人分の栄養価	
エネルギー	101kcal
たんぱく質	1.2g
脂 質	5.6g
炭 水 化 物	1.9g
食塩相当量	0.9g

材料 1人分

- 里芋……………60g
- 茄子……………20g
- 人参……………15g
- 醤油……………小さじ1
- みりん……………小さじ1
- 練ゴマ……………小さじ1
- だし汁……………適量
- 片栗粉……………適量

作り方

- 人参・茄子は一口大に切ります。(茄子は皮をむきます)
- 里芋・人参・茄子をだし汁・調味料で柔らかく煮めめます。
- 柔らかくなった里芋をつぶし、練ゴマを加えて団子状に丸めます。(この時硬ければ、煮汁を少し加えて丸めるとよいです)
- 皿に盛り合わせ、煮汁に片栗粉でとろみをつけたものをかけます。*

※ 出典は巻末に記載

多職種コメント

茄子は皮をむくとかなり柔らかく煮ることができ、飲み込みが心配になってきた方に使いやすい食材です。煮含めた茄子や里芋は、おいしく、食べやすく、懐かしさも感じます。食べなれた味は食が進みやすいものです。

キーワード

食形態の工夫／食べやすい調理の工夫

体力低下予防
口腔機能維持
楽しみ作り社会参加



さつま芋の チーズポタージュ

1人分の栄養価	
エネルギー	148kcal
たんぱく質	3.4g
脂 質	7.2g
炭 水 化 物	19.9g
食塩相当量	1.0g

材料 1人分

- さつま芋……………50g
- 玉ねぎ……………20g
- クリームチーズ……………15g
- 牛乳……………50cc
- コンソメ……………1g
- 塩……………ひとつまみ
- コショウ……………少々

作り方

- さつま芋・玉ねぎは小さく切って、柔らかくなるまで茹でます。
- 牛乳・クリームチーズ・①をミキサーにかけます。
- コンソメ・塩・こしょうで味を調えます。*

※ 出典は巻末に記載

多職種コメント

簡単に作れて、飲み込みやすく、濃厚でリッチな美味しいポタージュです。クリームチーズは個包装の物を選ぶと便利です。

キーワード

食形態の工夫／食べやすい調理の工夫

体力低下予防
口腔機能維持
楽しみ作り社会参加

キャベツと ご飯のポタージュ

1人分の栄養価	
エネルギー	185kcal
たんぱく質	5.0g
脂 質	4.1g
炭 水 化 物	20.4g
食塩相当量	0.1g

材料 1人分

- キャベツ1/4個
- 玉ねぎ1/4個
- ご飯茶碗1/2杯 (60g)
- 水1カップ

- コンソメ1/2個
- 塩、こしょう少々
- 牛乳1/2カップ
- バター5g

作り方

- キャベツはざく切り、玉ねぎは薄切りにします。
- バターを溶かし、①を炒めます。
- しんなりと透き通ったら、ご飯・水・コンソメを加えて15分煮ます。
- 荒熱を取り、ミキサーにかけ、鍋に戻して牛乳を加え、沸騰させないように温めます。
- 塩、こしょうで味を調えます。*

多職種コメント

まとまりのある食べやすいメニューです。ご飯を入れることで、とろみがついて飲み込みやすくなります。

キーワード 食べやすい調理の工夫

100

体力低下予防
口腔機能維持
楽しみ作り社会参加

りんごの シャーベット

1人分の栄養価	
エネルギー	131kcal
たんぱく質	0.1g
脂 質	0.0g
炭 水 化 物	36.1g
食塩相当量	0.0g

材料 2人分

- りんご1/2個
- 水1カップ
- 砂糖大さじ1

〈シロップ〉

- グラニュー糖小さじ1
- レモン汁小さじ1
- 熱湯小さじ2

作り方

- りんごは皮をむき、2cm角に切って変色防止のため砂糖を加えた水に30分程つけた後、冷凍庫で凍らせておきます。
- シロップの材料を混ぜてよく溶かし、冷ましておきます。
- フードプロセッサー（またはミキサー）に①と②を入れて、なめらかになるまで混ぜます。*

多職種コメント

りんごが噛みにくい方や夏に食欲がない方にお勧めです。ヨーグルトやアイスクリームを添えるとたんぱく質も摂れてますね。溶けてしまっても水分になりむせることがあるので注意してください。

キーワード 食べやすい調理の工夫

51

体力低下予防
口腔機能維持
楽しみ作り社会参加

甘酒ゼリー

1人分の栄養価	
エネルギー	69kcal
たんぱく質	0.9g
脂 質	0.1g
炭 水 化 物	17.0g
食塩相当量	0.1g

材料 1人分

- 甘酒1/4カップ (50cc)
- ゼラチン1g
- 砂糖大さじ1/2
- 水20cc

- おろし生姜適量

作り方

- 鍋に甘酒、砂糖、水を入れ火にかけます。
- ゼラチンを入れ、85℃以上で加熱します。
- 器に入れて冷やし固め、上に生姜を盛ります。*

多職種コメント

甘酒のツブツブ、風味を残したままゼリーとなり美味しいです。ゼラチンは常温で溶け出すので注意が必要です。

キーワード 食べやすい調理の工夫

52

体力低下予防
口腔機能維持
楽しみ作り社会参加

くず湯

1人分の栄養価	
エネルギー	110kcal
たんぱく質	0.0g
脂 質	0.0g
炭 水 化 物	27.1g
食塩相当量	0.0g

材料 1人分

- 緑茶1カップ
- 砂糖大さじ1
- 片栗粉大さじ1

作り方

- 鍋に緑茶、砂糖を入れ火にかけます。
- 片栗粉を少量の水（分量外）で溶かしておきます。
- ①が沸騰したら火を止め、②を加えて混ぜ、弱火で一煮立ちさせます。*

多職種コメント

簡単に手早くできる上品な和のスイーツです。冬には温かいまま、夏には冷やして食べても美味しいですね。とろみに市販の増粘剤を利用するときは冷たい水でも利用できます。

キーワード 食べやすい調理の工夫／とろみのつけ方・食事の工夫

53

体力低下予防 口腔機能維持 楽しみ作り社会参加



豆腐 チーズケーキ

1人分の栄養価	
エネルギー	61kcal
たんぱく質	2.7g
脂 質	1.8g
炭水化物	9.2g
食塩相当量	0.0g

材料 1人分

- 絹豆腐 ……………1/4丁 (50g)
- はちみつ ……………小さじ2
- レモン汁 ……………大さじ1
- 好みのジャム ……………適量

作り方

- 豆腐はザルに移し、しっかりと水切りします。
- ①はちみつ・レモン汁をミキサーにかけます。
- 器に盛り、ジャムをかけます。※



※ 出典は巻末に記載

多職種コメント

やわらかく、飲み込みしやすい、豆腐の洋風スイーツです。脂質を気にしてる方にはお勧めですね。大豆製品でたんぱく質が摂れるおやつに最適。チーズは入っていませんけど、味はチーズケーキに！

キーワード 食べやすい調理の工夫

54

体力低下予防 口腔機能維持 楽しみ作り社会参加



はちみつきなこ ヨーグルト

1人分の栄養価	
エネルギー	130kcal
たんぱく質	5.6g
脂 質	4.4g
炭水化物	18.4g
食塩相当量	0.1g

材料 1人分

- プレーンヨーグルト ……………100g
- はちみつ ……………小さじ2
- きな粉 ……………大さじ1

作り方

ヨーグルトにはちみつときな粉をのせ、混ぜていただきます。



多職種コメント

はちみつときなこをかけるだけの、たんぱく質が摂れる和のスイーツ。カロリーが気になるがスイーツが食べたい方、たんぱく質を多くとりたい方、便秘気味の方にはお勧めですね。たんぱく質と吸収の良い乳製品のカルシウムが補えるおやつです。

キーワード 食べやすい調理の工夫／フレイル、筋力低下予防

55

体力低下予防 口腔機能維持 楽しみ作り社会参加



ふわふわ納豆

1人分の栄養価	
エネルギー	146kcal
たんぱく質	12.8g
脂 質	7.8g
炭水化物	9.2g
食塩相当量	0.9g

材料 1人分

- 納豆 ……………1パック (50g)
- 絹ごし豆腐 ……………小1/2 パック (80g)
- だしの素 ……………ひとつまみ
- ねぎ、のり、ゴマ、しそなど(お好みで)

作り方

- 納豆と添付のたれをよく混ぜます。
- ①に絹ごし豆腐、だしの素、お好みでねぎ、のり、ゴマなどを入れてさらによく混ぜます。



多職種コメント

新食感納豆！混ぜるだけで簡単にできます。運動終わりにサッとたんぱく質補給ができます。ふわふわで見た目が楽しく、香味野菜などで変化も付けられます。ごはんにかけてもおすすめです。

キーワード 食べやすい調理の工夫／フレイル、筋力低下予防／噛む力を養う食事

56

体力低下予防 口腔機能維持 楽しみ作り社会参加



なめたけ納豆 ご飯

1人分の栄養価	
エネルギー	338kcal
たんぱく質	12.9g
脂 質	5.6g
炭水化物	65.3g
食塩相当量	0.9g

材料 1人分

- 納豆 ……………1パック
- なめたけ瓶詰 ……………大さじ1
- ごはん ……………茶碗1杯分

作り方

- 納豆となめたけをよく混ぜます。
- 茶碗にご飯を盛り、①をのせます。



多職種コメント

時間のない朝にうってつけのお手軽アレンジ納豆ごはんです。混ぜるだけで簡単に作れます。エネルギーとたんぱく質をしっかり摂って運動しましょう！

キーワード 食べやすい調理の工夫／調理が苦手でも簡単

57

出典

※ 一部のレシピについては、国東地域特定給食施設栄養士研究会
「咀嚼・嚥下機能低下が気になり始めた方の食べやすい調理例」
より引用

●本事業のモデル活動が紹介された新聞記事

▼志賀町の第1回買い物ツアー・食事会(令和4年9月28日実施)の様子

(北陸中日新聞:令和4年9月30日号より)



「健康講話」で、社会参加の必要性などを学ぶ参加者ら＝志賀町大福寺で

ランチと買い物 介護予防の交流

志賀町が支援、催し
介護予防や地域の支え合いの場づくりのため、志賀町大福寺の能登富士ふれあい文化センターで二十八日、「健康ランチ会 買い物ツアー」があった。地域住民ら約二十人が、食事や買い物しながら交流した。町の支援を受け、住民らが実施。参加者は持ち寄った弁当を食べ、町地域包括支援センター職員で、県理学療法士の会長も務める北谷正浩さんの「健康講話」を聞いた。講話では、介護予防における通いの場の重要性などを学んだ。地域で

行う健康体操への参加など、外出して社会参加することが健康で長生きするために必要だという。

その後、参加者はバスで同町富来領家町のAコープとぎ店に移動し、買い物を楽しんだ。北谷さんは、買った商品の栄養バランスや特徴、量などを確認した。北谷さんは、コロナ禍で「地域に以前のような通いの場がなくなった」という。「買い物に困難な人や一人で食事をする人に、買い物や人との交流の機会の楽しさを味わっていただけたら」と話した。

町は、高齢者が一人でも作れる簡単なレシピの紹介など、地域の通いの場での食支援を通じた介護予防事業を続ける考え。(兼松 諒)

▼郡上市の第1回買い物ツアー・食事会(令和4年11月27日実施)の様子

(1枚目・中日新聞:令和4年12月16日号より、2枚目・岐阜新聞:令和4年12月17日号より)



◇「近所で買い物ツアー」 買い物困難者の支援が課題に なっている郡上市和良町鹿倉 地区で「近所買い物ツアー」 が企画され、高齢者22人 が車に同乗して約30分離れた 八幡町での買い物を楽しんだ。 地元に戻った後は「近所 食事会」を集会所施設で開いた。写真。

食事の支援や介護の予防などを目的に、全国国民健康保険診療施設協議会(国診協)が主催し、国保白鳥病院、市高齢福祉課、市社会福祉協議会が協力。地元の鹿倉ささえあい隊やたんぼの会が運営した。

岐阜新聞 2022年12月17日付 中濃A



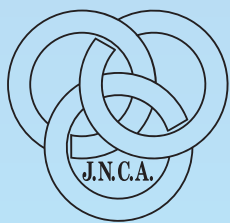
買い物と食事会 高齢者ら楽しむ 郡上市で支援ツアー

高齢世帯や一人暮らしで思うように買い物ができないお年寄りらを支援する「近所買い物ツアー」と食事会が、郡上市和良町鹿倉の集会所「鹿倉ひまわりプラザ」などで行われ、参加者が買い物や会食を楽しんだ。写真。

全国国民健康保険診療施設協議会が主催し、同市白鳥町為真の国保白鳥病院、市、市社会福祉協議会の協力で実施。同市和良町鹿倉地区のお年寄りら約20人が参加し、地元住民グループ「鹿倉ささえあい隊」と「たんぼの会」が運営を担った。

参加者は、地区から約30分離れた同市八幡町に車で移動し、ドラッグストアなどで日用品や食材などの買い物をした。続いて、集会所では、新型コロナウイルス感染症防止対策が講じられる中、栄養に考慮した料理を味わった。(高橋友基)

©岐阜新聞



事業内容は、いつでも電子媒体で見られます！
QRコードでアクセスください。

独立行政法人福祉医療機構 2022(令和4)年度社会福祉振興助成事業
**食支援、介護予防、社会参加を担うご近所食事会を普及する事業
活動報告書**

実施団体

公益社団法人全国国民健康保険診療施設協議会（略称：国診協）
Japan National Health Insurance Clinics and Hospitals Association (JNCA)

〒105-0012 東京都港区芝大門2-6-6 VORT芝大門4F
URL <https://www.kokushinkyo.or.jp/>

（発行 2023年3月）
