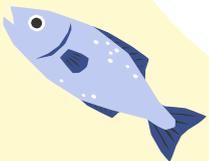
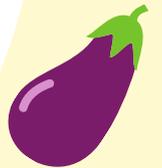




独立行政法人福祉医療機構
社会福祉振興助成事業



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



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



食支援、介護予防、社会参加を担う ご近所食事を普及する事業

本事業は、買い物困難者および孤立しがちな高齢者等が、社会との接点を保ち、孤食を解消し、口腔機能を向上するなど、身体的・心理的・社会的フレイルを予防することを目的とし、2か年にわたり実施しました。

感染対策の上、連れ立って食材を買い出し、共に調理し、一緒に食べ、介護予防に資する「ご近所食事会」を企画し実施・普及するモデル活動です。

どの地域でも、その地域の資源や状況に合わせて行えるようプログラムを組んでおり、様々な教材も用意しておりますので、ぜひ貴地域での活動のご参考にしていただければ幸いです。

***** 2か年目の事業内容 *****



ステップ1：企画委員会の設置

事業の企画等を行うための「ご近所食支援推進委員会」を設置し、他地域でも取り組みやすくするよう教材等を作成・改訂しました。



ステップ2：「多職種監修ご近所食事会レシピ集」アプリの開発

初年度に作成した「多職種監修ご近所食事会レシピ集」をより活用しやすくするよう、調理方法の検索を気軽にできるアプリを開発しました。



ステップ3：「ご近所サポーターの集い」の開催

イベントの企画や、支援者同士の意見交換やアイデア、悩みを共有する場として「ご近所サポーターの集い」を開催しました。



ステップ4：「ご近所食事会」、「ご近所買い物ツアー」の開催

連れ立って食材を買い出す「ご近所買い物ツアー」と、レシピ集を利用して共に調理して一緒に食べる「ご近所食事会」を開催しました。



ステップ5：活動等の振り返り（ヒアリング等）の実施

今後の活動の継続、拡大を目指して、各連携団体で今回の事業の振り返りを行い、活動内容を情報交換し、互いの工夫点を共有しました。

***** 事業の成果・効果 *****

買い物で体を動かし、レシピ集を用いて手軽に料理に取り組み、共同作業や食事会を通してコミュニケーションが広がることで、介護予防に一定の効果をもたらしたと思われます。また、モデル活動を通して、地域の実情に合わせてアレンジすれば様々な地域で取り組めることも分かりました。

🌸 ご近所食事会支援アプリ（レシピ集）のご紹介

本事業で作成した「ご近所食事会支援アプリ」の機能の一つに「多職種監修ご近所食事会レシピ集」のレシピを検索する機能があります。目的、料理の種類、食材、調理時間などから簡単にレシピを検索することができますので、ぜひお試しください。アプリにアクセスするには、右のQRコードをスマートフォンで読み取っていただくか、Googleで「ご近所食事会支援アプリ」と検索してください。

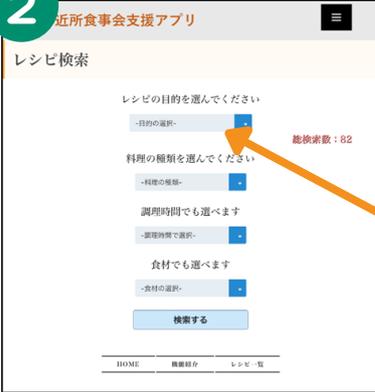


1 ご近所食事会支援アプリ



「ご近所食事会支援アプリ」内のレシピ集のボタンをクリックします

2 ご近所食事会支援アプリ



検索で絞り込みたい項目を選択します

3



例えば「レシピの目的」の項目で「フレイル_筋力低下予防」を選んで「検索する」ボタンをタップすると、フレイルや筋力低下の予防になるようなレシピが表示されます。

4



🌸🌸 地域のフレイル予防教室の食事レシピ検討や、
🌸🌸 スマホ教室で利用するアプリなどにもぜひご活用ください 🌸🌸



レシピ集を見ながら
みんなでお料理



みんなで一緒に
いただきます



お食事の後は
お口に関するお勉強



***** 本事業での成果物 *****

活動報告書



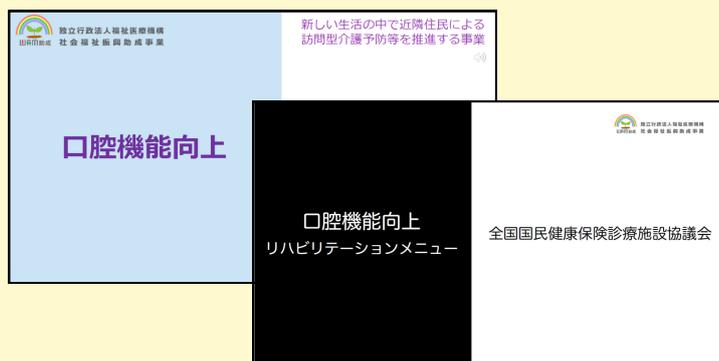
多職種監修ご近所食事会レシピ集



レシピ集活用マニュアル、感染対策マニュアル



嚥下・口腔機能に関する教材



事業内容や成果物・各種教材は電子媒体でも見られます！
左のQRコードよりアクセスしてください。

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 (J.N.C.A)

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