

2016 年度ファイザープログラム ～ 心とからだのヘルスケアに関する市民活動・市民研究支援 ～

「学ぶ会」 報告書

桑名女性ネットワーク 水谷美保

本事業は、3、40代以降の女性をターゲットとし、「心と体のヘルスケア」をテーマとした学びの場をつくり、参加した地域の女性達からつながりが生まれることで、自らの新しい活躍の場を築くチャンスとすることを目的としたものである。

40代以降の女性は、比較的、地域社会とは隔離しがちな環境にある。

子供が小学校から中学校、その先と上がっていくと、学校行事に出向くことや子供のお稽古が減り、お母さん同士の交流が突如激減してしまい、日々仕事の往復で疲労も積もり、地域の中での交流が途絶えがちになる。

一方、100歳まで働くことを考える時代ともいわれ、高齢化社会による時代の変化が著しい。

加齢を如実に感じ始める体調やメンタルの変化に伴い、健康であるため、自立した生活を送ることができるため、自分の「いきがい」ともなる何かを持ちたいと、強く感じている世代である。

【第1回 学ぶ会】

■開催日：2107年3月19日

■開催場所：大山田コミュニティプラザ

■午前の部：桑名のトマトを使った「野菜スイーツ教室」

■午後の部：手帳講座

■講師：自分の活動をスタートし、これから地域へ積極的に展開してゆきたいという段階の女性講師2名



2017/03/19 当日の様子より

【午前の部】

地元産トマトを使った野菜スイーツ教室

講師：渡邊美保子（プティ・トワゾ主宰）

アシスタント・塩沢亜沙美（ママパンステーション運営）

協力：NTN（アグリ G）の水耕栽培トマトを使用



【午後の部】

思い描いた自分をつくる手帳講座

講師：水越智恵（手帳ライフコーディネーター）



※託児は大学生のボランティア 1 名／アシスタントやボランティアスタッフは 5 名

■参加者から聞かれた声

1、想い

- ◎「40 代半ばを超えて、何かを始めたい、やりたくてしかたない。」
- ◎「何かをやりたい、とずっと思っています。それが何であるかがまだわかっていません。」
- ◎「起業したいと思っています」「子育て中ですが起業します」

2、食への関心の高さ

- ◎「地元で獲れた新鮮なものを家族にたべさせたい。」
- ◎「カラダに良い料理を知りたい。」
- ◎「オーガニック野菜、無農薬野菜を手に入れたい。」

■アンケート結果

○野菜スイーツ教室（地元産トマトを使用した大人用おやつ）

満足 100% / 参加費用 妥当 50% 安い 40%

○手帳講座（地元産トマトを使用した大人用おやつ）

満足 100% / 参加費用 妥当 70% 安い 30%

■「学ぶ会」開催後の変化・流れ

- ・「学ぶ会」終了後に、facebook や LINE などの SNS で、ほとんどの参加者がつながりあい、講座での満足度の高さや、出会えた喜び、新しい発見への感激を伝えあい、情報交換が活発に行われていた。
- ・新しい出会いとつながりが、日常生活でも大きな変化となった。
子供の高校入学での情報交換ができる友人ができた。地域での友人の友人だった、などの関係から、疎遠になっていた知人友人との関係が再び賑やかになった。
- ・次回の第二回学ぶ会への参加への希望も多く、求められる内容もヘルスケアに関する専門的な知識を得たいという想いを強く感じられた。

【第 2 回 学ぶ会】

■2107 年 5 月 14 日（日）

■開催場所：大山田コミュニティプラザ

■午前の部：発酵ライフを楽しもう！甘麹（甘酒）を使ったお惣菜とスイーツ

■午後の部：中高年世代の健康美講座

■講師：自分の活動をスタートし、これから地域へ積極的に展開してゆきたいという段階の女性講師 2 名

★講師：高橋淑子さん（料理講師）。

息子さんが重度のアレルギーで、6年間毎日、給食を手作りして小学校へもって行き続けたことから、安全な食や生活品を伝える活動を行っている。

★講師：山田舞さん（介護予防指導士・ケアセラピスト准講師）。

母親の介護による過酷な経験から、自身の経験を通じて、更年期を迎える女性達へ、健康ではつつと美しく生きるために体をどうケアすべきかの講座を行っている。

2017/05/14 当日の様子より

【午前の部】

発酵ライフを楽しもう！甘麹をつかったお惣菜とスイーツ

講師：高橋淑子 協力：桑名もち小麦生産者



【午後の部】

中高年世代の健康美講座

講師：山田舞



※託児は大学生のボランティア 1 名／

アシスタントやボランティアスタッフは 3 名

第二回目の「学ぶ会」は、講師に、専門性が高く、経歴も長く、今後地域でのつながりが広まると、活躍が非常に期待できる女性に登壇していただきました。

結果として、「学ぶ会」へ参加した女性達が、講師へ共感し、つながりを持ち、後の講師の活動へ参加しているという好循環が生まれました。

前回参加された方が数名、引き続き新しい学びや出会いを期待されて参加されていました。

「料理教室」では、講師が自らおこした米麴を使って、原材料をできるだけ自然なもので、「甘麴のマフィンと野菜のお惣菜、甘酒のスムージー」を作りました。

参加者の年齢層は、40代が最も多く、30代、50代と、前回に引き続き参加されている方もいました。

女性たちの「健康」への関心は非常に高く、カラダに良い食材をいかに手軽に日常の料理にいかすことができるかへの関心が高いことがわかりました。

また、参加者同士の交流もとても豊かで、新しい出会いに喜びを感じていました。

「健康美講座」では、自分の体の現状を確認しながら、更年期世代、数十年後と認知症予防などの体を効果的に動かす方法や簡単な運動を学びました。

女性の体の仕組みを解説しながらの運動で、ひごろの体の悩み、できなくなっていく不安などを、日々の心がけから解消してゆこう、という内容であり、中高年世代の女性達にそった講座となりました。

■参加者から聞かれた声

- ◎「私達の世代が作って食べたいおやつが、安心な素材で健康的で美味しく、とても嬉しかった」
- ◎「講習で会った方と、SNSでつながりができた。」
- ◎「初めて参加させていただきましたが楽しかったので、また参加させていただきたいです」
- ◎「今の自分の体のできないことにびっくりでした」
- ◎「私達世代の体を考えて、どこを動かして運動すればいいか教えていただけたのはよかった」

■アンケート結果

○甘麴料理教室

満足 100% / 参加費用 妥当 50% 安い 40%

○中高年世代の健康美講座

満足 100% / 参加費用 妥当 100%

■「学ぶ会」開催後の変化・流れ

- ・「学ぶ会」終了後に、講師を囲んでの質問や交流がしばらく続き、今後のワークショップ企画準備を一緒に行うなどの新しいコミュニティが生まれた。
- ・「母の日」であり、健康美講座をお母さんへの贈り物にする方もいた。

【第3回 学ぶ会】

■2107年7月30日（日）

■開催場所：大山田コミュニティプラザ

■午前の部：保存食のすすめ「身近な食材で保存食品を」講座／講師：水谷令子

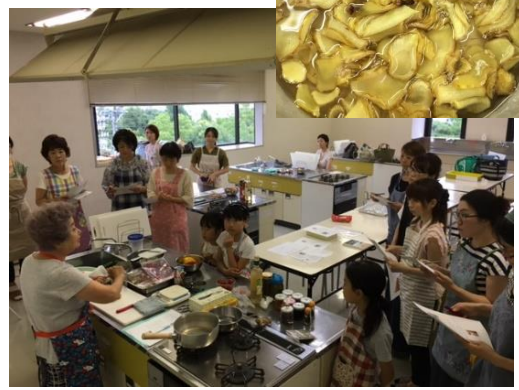
■午後の部：お肌のアプローチで心も変わる講座／講師：牧裕美・熊崎順子・関谷光代

2017/03/19 当日の様子より

◆総合的に、第三回の学ぶ会では、参加者・講師・スタッフ全体で大きくかかわりを築けた会となりました。

【午前の部】

午前の部：保存食のすすめ「身近な食材で保存食品を」講座／講師：水谷令子



【午後の部】

お肌のアプローチで心も変わる講座／講師：牧裕美・熊崎順子・関谷光代



■午前の部：保存食のすすめ「身近な食材で保存食品を」講座／講師：水谷令子

第三回目は、夏休みに開催。

疲れ気味のお母さん達に、開放的な時間を、という意味合いをもたせたかい煮になりました。

特に、保存食講師の水谷令子氏は、鈴鹿大学名誉教授であり、世界の生活文化を研究してこられた方でもあり、子育てをしながら働き続けた大先輩として、女性のロールモデルとなりうる講師でした。

整体師・エステセラピストの講習では、様々な活動家が集まり、情報交流とつながりの活発な会となり、いつまでも交流会がつづきました。

第三回は、つながりが大きく生まれた会となりました。

□参加者から聞かれた声

1、参加者

- ◎「夏はいただきものの野菜が増える時。保存食を手軽に美味しくつくれることを学べてとてもよかった」
- ◎「ベテラン先生のお話しがわかりやすく、楽しく参加できた。」
- ◎「短い時間にギュッと内容が詰まった講座で楽しかったです。先生が素敵でした。」
- ◎「また保存食をお願いします」

2、講師から

◎大学教授を定年退職して、ロータリーなどで同年代の人達との関わりや、学術関係の仕事をしていたが、若い人達との関わりがもててうれしい。

地域の女性達のがんばっている姿を見ていると、応援したい。

◆新しい参加者も増え、ここ学ぶ会でのつながりが生まれ、食を通じた同じ興味から、交流がしっかりと生まれているのを感じました。

また、学ぶ会が、明るく楽しい学び時間であることが、参加女性達の良い解放時間となっていると感じられました。先生との出会いも、喜ばれており、メールでの質問などの交流も行われてゆきました。

■午後の部：お肌のアプローチで心も変わる講座／講師：牧裕美・熊崎順子・関谷光代

□参加者の様子

1、参加者

「元気でキレイなお母さんでいたい」という気持ちが伝わる、質問や交流が行われていました。

すでに、何かの活動を行っている女性、これから始めたい女性、など、積極的な女性が集まっており、会でのつながりと交流を楽しむ姿が多くみられました。

ハンドマッサージの体験は全員が希望し、「マッサージ」という心と体の安息と癒しを求める関心の高さを感じました。

2、講師から

◎沢山の参加者さんとのつながりが持てたことで、「桑名をもりあげてゆきたい」という声をいただきました。

講師の学ぶ会にもなった、という感想もいただきました。

◆総合的に、第三回の学ぶ会では、参加者・講師・スタッフ全体で大きくかかわりを築けた会となりました。

【第4回 学ぶ会】

■2107年2107年9月10日（日）

■開催場所：大山田コミュニティプラザ

■午前の部：保存食のすすめ「キムチを作る」講座／講師：水谷令子

■午後の部：アイクリエイト参加者説明会

2017/09/30 当日の様子より

【午前の部】保存食のすすめ「キムチをつくる」講座／講師：水谷令子





第四回目は、保存食教室として以前より希望が出ていた「キムチづくり」を行いました。

前回にひきつづき、鈴鹿大学名誉教授の水谷令子氏が登壇し、韓国在住時に知った美味しいキムチの作り方を伝授くださいました。

赤ちゃん連れのお母さん、遠方から参加した女性など、新しいつながりが生まれました。

スタッフは、前日の夜に調理室へ集合して大量の仕込みを行い、準備に苦戦しましたが、当日の参加者の喜びが大きく、大変励まされました。

午後からは、第三回アイクリエイト参加希望者への説明会を行い、同時に企画会議として、新しい人達、仕組みを盛りこむための会議となりました。