

# 食を通じた 地域の居場所 ガイドブック



人・そだて人・ともに人・くらす わが<sup>ま</sup>ち<sup>ち</sup>島根づくり

社会福祉法人 島根県社会福祉協議会

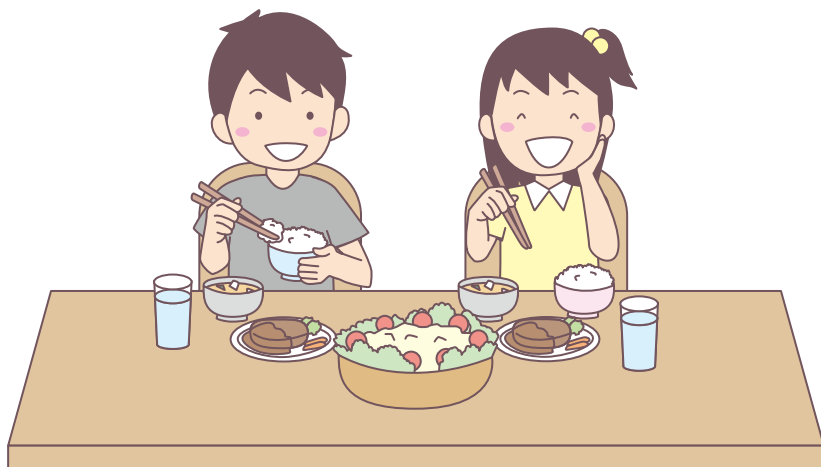
## はじめに…

近年「子ども食堂」や「コミュニティカフェ」など、「食を通じた地域の居場所」が島根県内でも広がりを見せています。

本会では、地域住民の孤立を防ぎ、住民同士の交流を深めるために地域住民が主体となった「食を通じた地域の居場所づくり」の推進に取り組んでいます。

このたび、その取り組みの一環として、食を通じた地域の居場所について、県内の優良活動実践事例や実際の運営方法を取りまとめた本ガイドブックを作成しました。

本ガイドブックをきっかけに各地域で、より多くの方々に「食を通じた地域の居場所づくり」の活動に関わっていただければ幸いです。



# 目次

△はじめに

△目次

△実践事例

事例1 ●オレンジキッチン..... 2～3

事例2 ●はまだふれあい食堂こくふ会場..... 4～5

事例3 ●おおだ子ども食堂..... 6～7

事例4 ●住民と子どもが楽しく食事をする会..... 8～9

事例5 ●カフェあいあい・ランチ..... 10～11

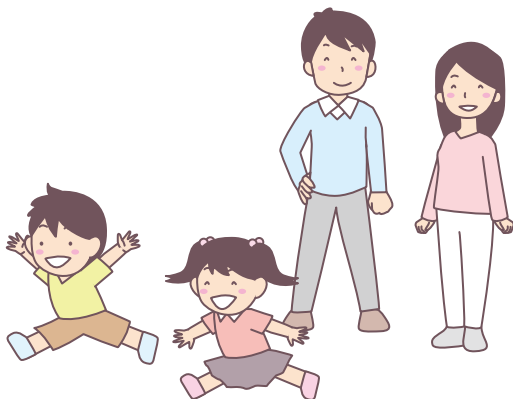
事例6 ●モーニングカフェ..... 12～13

事例7 ●時の会..... 14～15

事例8 ●月茶会..... 16～17

△運営方法と工夫..... 18～35

△市町村社会福祉協議会一覧..... 36



## 事例

# 1

# オレンジキッチン (松江市)

### 活動概要

空き家だった民家を改修した「オレンジハウス」で月1回開催される夕食会。

参加対象は1人暮らしの高齢者で、参加費500円。

参加定員15名に対し、スタッフ・ボランティア5～6人で運営している。

### 活動のきっかけ

数年前に地区社協が実施したアンケート結果をみて、1人暮らしの高齢者の欠食や食事内容が気になり、食事に関する支援の必要性を感じたこと。

キーワードは、  
「民家」「夕食」  
「家族」!

「オレンジハウス」は、空き家だった民家を、助成を受けて改修した居場所。民家ならではの温かさがあり、皆で集まってご飯を食べれば、家族で食卓を囲むような雰囲気生まれる。

夕食にした理由は、ただひとつ。夕方になると誰でも寂しくなるから。1人暮らしの高齢者に、月に1回でも家族の雰

囲気を感じてもらいたい。「みんなで食べて家族になろう!」と開催している。

名称は  
「オレンジキッチン」

名称に「キッチン」をつけたのは、みんなで「作って食べよう」というコンセプトがあるから。食器の準備や配膳だけでなく、できる方には調理にも加わってもらうことを大事にしている。

献立を決める際は、あらかじめ参加者が担当できそうな調理の役割を考慮しており、昨年のクリスマスにはケーキのクリーム絞りや飾り付けを担当してもらい一緒に調理を楽しんだ。

※ちなみに名称の「オレンジ」は、庭にあるオレンジ（柑橘系）の木が由来。





## 家でも作って食べて 欲しいから…

食事の準備が整うと、調理スタッフから献立についての説明があり、その際に、その日の献立のレシピが、参加者1人1人に配布される。レシピは、材料や作り方が分かりやすく記載され、カラーで見やすいよう工夫されている。

「家に帰ってからも料理を作ってしっかり食べて欲しい…」そんな思いで毎回配布している。



### 第16回 オレンジキッチン献立

令和元年 10月15日(火)



＜キムチ千切り＞  
【材料】(2人分)

白黒キムチ………100g  
豚バラスライス………100g  
木綿豆腐………1/4丁  
白葱………1/3本  
人参………1/4本  
にんにく………少々  
しょうが………少々  
コチュジャン………大さじ1.5  
醤油………大さじ1  
ごま油………適量  
塩………適量  
水………4カップ

#### 作り方

- 1 豚肉、キムチは食べやすい大きさに切る。白葱は斜め1cm幅に切る。
- 2 豆腐は1cm幅の一口大くらいに切る。
- 3 鍋にごま油を熱し、豚肉を軽く炒め、さらにキムチ、白葱、しょうが、にんにくも加えて軽く炒める。
- 4 3にだしを加え、煮立ったらアクを取り、分量の調味料を投入する。その豆腐を加えてさらに5分くらい煮る。
- 5 6に塩の旨みも入れ、さっと煮て出来上がり。



## 立ち上げ時のこと

平成29年に立ち上げについて関係者で話をしてから、1年かけて助成の決定を受け、改修工事を行い、平成30年3月に第1回を開催。

机・椅子、冷蔵庫、フライパン等の調理器具や食器もすべて助成金で購入。

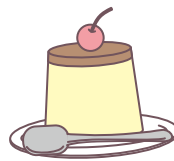
保健所から指導に来てもらい、衛生管理について勉強会も行った。

## 「みんなと一緒にだと 楽しい」

「来てもらえるだけで嬉しい。楽しみに来てくれるとなお嬉しい。」と話す運営団体代表の高橋さん。

その思いに応えるように参加者からは「1人で食べるよりも美味しい。」「温かいものが食べられて嬉しい。」「みんなと一緒にだと楽しい。」そんな言葉が返ってきた。

帰り際に、「次回も来ます。」と話す参加者の姿から、オレンジキッチンの開催を楽しみに待っている様子がうかがえた。



運営 ☎ ともに支える城北の会  
TEL ☎ 0852-26-4437 (城北公民館)  
URL 🌐 <http://m-jyohoku-hearn.jp/> (城北公民館)

## 事例

# 2

# はまだふれあい食堂 こくふ会場（浜田市）

### 活動概要

民宿を会場に毎月1回開催される子ども食堂。子ども100円、大人300円で誰でも参加ができる。

毎回50食程度用意し、ボランティアを含む平均10人のスタッフで運営。

### 活動のきっかけ

子どもの貧困についてTVで観たことをきっかけに、貧困家庭の助けになりたいとスタート。実際に1回開催したところ、貧困を掲げて対象者を集めることは難しいと感じ、2回目からは孤食解消を掲げ「みんなで食べる」イベント型へ。



### 「自分たちで作って みよう！」

開催当初から食生活改善推進員の協力を得て、食育体験を実施。「自分たちの食べるものは自分たちで作ってみよう！」と、おかずやデザート子どもたちと一緒に作っている。子どもたちに対するボランティアの声かけやフォローが大切なコミュニケーションとなっている。



### 広報活動

先生の協力があり、小学校の全校生徒340人へチラシを配布。また、こども園へ20枚、公民館へ40枚チラシを置かせてもらっている。配置したチラシは余るこ

となく手に取ってもらえており、興味を持ってくれる人が多くいることが励みになっている。

また、チラシ配布のほか、facebookに活動の様子を随時掲載している。

一緒に活動してくれる  
心強い仲間

開催場所を探していた代表の細川さんに、「うちの民宿を使ってくれ。手伝います。」そう声をかけたのが会場である民宿のオーナーだった。「子どもたちが落書きしたり、皿を割るかもしれない。来てくれる方のためにも途中で会場の提供をやめないでほしい。それでも大丈夫ですか？」と聞いても、変わらずOKを出してくれた。「オーナーとの出会いがあったからこそ、この食堂を始めることができた。」と細川さん。

また、当初は知り合いを集めて始めたが、1年半でほぼ全員メンバーが入れ替わってしまった。無償で前日準備にも参加してくれている現在のボランティアたちが細川さんを支えている。

他にも学生ボランティアや、協力してくれる保護者の方など、一緒に活動してくれる心強い仲間がいて、今の“はまだふれあい食堂こくふ会場”がある。



最初からうまくはいかない。

以前、ボランティア12人に対し、参加者10人の時があった。人気がないと言われ士気が低下し、「何のためにやっているのか？」と言うボランティアもいた。人を増やすにはどうしたらいいか、何がいけないのかと悩み、本来の目的を見失った時期がある。参加者が少ない、スタッフが入れ替わるなど、最初からうまくいくことはない。でも今では、安定した運営ができ、参加者が少なくても、また来月には来てくれるだろうと思える。

そんな経験を経て、細川さんは「必要とされる限り細く長く続けて、ここがみんなの交流の場になってほしい。」と話す。

運営 ☎ はまだこども食堂実行委員会  
TEL ☎ 090-3639-1138 (代表：細川さん)  
URL 🌐 <https://ja-jp.facebook.com/hamakosyoku/>

## 事例

### 3

# おおだ子ども食堂 (大田市)

## 活動概要

教会が母体のNPO法人が運営する学童保育所で月に一度開催している子ども食堂。多世代を対象としており、子どもだけでの参加に加え、家族での参加や、高齢者をはじめ、大人だけでの参加もあり。

参加費は大人300円、子どもはお手伝いをすると無料。

参加者平均30人～40人に対し、ボランティアを含む5～6人のスタッフで運営している。

## 活動のきっかけ

代表の横原さんがTVで子ども食堂の活動について放送しているのをみたこと。



横原さん自身が母子家庭で育ち、「自分が子どもの頃にも、子ども食堂があったら良かったな」と感じたことから活動を開始。

## 立ち上げ時について

【2016年4月】

横原さんが児童クラブの保護者会長に就任。母体である教会の牧師夫婦へ「子ども食堂を始めたい」と相談する。

【2016年7月】

第1回目のおおだ子ども食堂開催。

机やテーブル、キッチンが児童クラブのものを使用し、食器等は隣接する教会から借りて実施。

「あるものを利用」することで、開催までの準備がスピーディーにでき、初回に準備したのは調味料と食材のみ。





## 思いのあるメンバーが いれば続く

昨年3月にコアメンバーが転職したことをきっかけにこの活動を一度やめるかどうかの話になった。しかしメンバーから「続けたい」という声があり、現在まで続いている。思いのある人がいればたとえメンバーが変わっても活動を続けていくことができる。



## 「寄付」という応援！

今まで一度だけ助成を受けた以外は、参加費と寄付で運営できている。

活動に賛同してくれる企業から食品や寄付金をいただくこともあり、クリスマス

スに地域の洋菓子店からケーキの提供を受け、子どもたちとデコレーションをしたことも…。

直接活動へ参加するだけでなく、寄付もひとつの応援のカタチである。

## 3番目の居場所に…

代表の横原さんは、「ここが子どもたちにとって、学校でも家庭でもない3番目の居場所になればいいと思っている。だから1人でも来るならやる。誰も来なくなるまで続ける。」「また、この活動が色々な方にとって寄付やボランティアの機会、きっかけになれば良い。」と活動への思いを話してくれた。



運 営 📍 おおだ子ども食堂実行委員会  
T E L 📞 090-4897-4308 (代表：横原さん)  
U R L 🌐 <https://ja-jp.facebook.com/ohdakodomoshokudo/>

## 事例

# 4

# 住民と子どもが楽しく 食事をする会（江津市）

### 活動概要

国の登録有形文化財である地域の交流館を会場に、年3回小学校の終業式の日  
に開催される夕食会。

参加料は、子ども0円、大人200円。

地区に在住する小学生と保護者、地域  
住民を対象とし、子どもと住民の交流を  
深めることを目的に開催している。

### 活動のきっかけ

テレビなどで孤食について知り、「食  
事に関する取り組みをやってみよう」と  
思っていた江津市更生保護女性会本町地  
区と、同じように「交流をしたい、孤食  
を何とかしたい」という思いを持って  
いた江津市社会福祉協議会本町支会で合  
意し、立ち上げに向けて動くことになった。

活動を始めるにあたり、地元小学校校  
長、教育委員会、PTA育成部へ説明・  
協力依頼を行い、現在も子どもたちへの  
広報や募集は、PTA育成部に協力をし  
てもらっている。



### あえて終業式の日 の夕方に開催

参加する子どもたちは、休暇に入ると  
部活動があり、保護者にとって平日は仕  
事があり参加がしにくい。あえて終業式  
の日の夕方に行くことで、参加しやすい  
日程としている。

当日は食事を終えた後に子どもたちか  
らその日の感想や、新学期に向けた目標  
を話してもらおう時間を設けている。

また、活動回数を増やすと子どもだけ  
でなく、住民の負担も大きくなるので年  
3回程度で実施している。無理をしない  
で、出来る人が出来る範囲で活動するこ  
とを大切にしている。



## 開催日の スケジュール(例)

13:00	買い出し 会場準備
15:00	調理開始 ※早く来た子どもは社協支会のメンバーが同会場で一緒に遊ぶ
17:00	配膳
17:30	①地域からのお話 (紙芝居など…) ②あいさつ (小学生からいただきます) 食事開始 ※全員揃ってから
19:00	食事終了 ※小学生が料理の感想や新学期の目標を発表する
19:30	片付け
20:00	終了

メニューや役割分担、広報などは約1か月前から随時調整を行っている。



## 活動を通して交流が増えた

保護者からは、食事の提供について「ありがたい」との声をいただき、住民同士誰がどこの子か分かるようになり、よりお互いが身近な存在となった。

さらに、今まで地域で住民同士が会っても、あいさつをするだけであったのが、会話が生まれるなど、活動を通して交流が増えている。



運営 ☎ 住民と子どもが楽しく食事をする会  
(江津市社会福祉協議会本町支会・江津市更生保護女性会本町地区)  
TEL ☎ 0855-52-2474 (江津市社会福祉協議会)

## 事例

# 5

# カフェあいあい・ランチ (雲南市)

### 活動概要

閉校となった小学校を宿泊施設としてリニューアルした交流センターを利用して、毎月1回開催されるランチ。

子ども400円、大人500円で、誰でも利用ができる。

会場で提供される分とテイクアウトを合わせて、毎回60食程度を提供しており、スタッフ6人で運営している。

### 活動のきっかけ

地域の多くの方に交流センターへ来てもらうため、また地域の高齢者の引きこもりをなくしたいと思い活動を開始。

当初は、お菓子とコーヒーの提供のみであったが、「ご飯も食べられるといいよね」と半年後からランチを開始。

調理を担当するボランティアグループ「ピコット」は、料理が好きな方で声を掛け合って結成された。



### 誰もが利用しやすい 会場

会場である交流センターは、宿泊施設のため、調理を行う厨房やメインのダイニング以外にも研修室などが複数あり、参加者は館内の様々な部屋で食事をとることができる。

ダイニングにはテーブルと椅子があり、車椅子での利用も可能。ダイニングからは、調理の様子を見ながらスタッフとの会話を楽しむことができる。

また、子連れで利用しやすい和室もあり、乳幼児を置いて寝かせたり、遊ばせたりしながら親はゆっくりと食事を楽しむことができる。隣町から来た子育てサークルのメンバーは、「子どもを連れてゆっくり食事ができる場所は少ないので、ここがあって嬉しい。」と話す。





## バランスも彩りも良い おしゃれなランチ

利用しやすさに加えて「おしゃれなランチをワンコインで食べられる」と、その人気は地区外にも広がっている。市外からの参加者も増え、地域の活性化につながっている。

一方で地域には1人暮らしの高齢者が多いため、月に1回でもバランスの良い食事をワイワイ話しながら食べてもらいたいとメニューにも工夫をしている。

地元の食材を使用し、家ではなかなか食べられない手の込んだ食事は、バランスが良く、彩りも良いため、高齢の参加者にも喜ばれている。



また、会場で食事をとることが難しい方には、ランチと同じメニューをお弁当としてテイクアウトできるようにしている。

## “笑顔” “楽しい” “仲間”

ピコットの皆さんは、活動を長く続けるコツを「笑顔を絶やさないこと！自分たちが楽しいこと！なんでも話せる仲間がいること！」と教えてくれた。

また、立ち上げから現在までの苦労についても、「特になし。楽しいことのほうが多いから。」と笑顔で話す皆さんの姿からはチームワークの良さが伝わってきた。

“楽しい”という言葉の通り、準備から片付けまで、調理の時も参加者と話す時も、常に笑顔で楽しそうなスタッフの皆さん。

2年間通い続けている常連の参加者は、「ここに来て、美味しいご飯を食べて、スタッフの笑顔を見ると元気になる。」と嬉しそうに話してくれた。



運営 ☎ 入間コミュニティー協議会  
TEL ☎ 0854-62-0403 (入間交流センター)  
URL 🌐 <http://www.iruma-ec.com/> (入間交流センター)

# 事例

## 6

# モーニングカフェ (飯南町)

### 活動概要

閉校となった小学校を地域活性化のためにリニューアルした「ふるさと回想館」を利用して年3回モーニングカフェを開催。

1食300円で、旧小学校区の住民を中心に多世代で交流を深めている。

定員40人(40食)に対し、スタッフ平均6人で運営している。

### 活動のきっかけ

元々は食事会をしていた知人同士で、地域貢献やふるさと回想館の清掃活動をするを目的に集まった。チラシと一緒に活動してくれる仲間を募集し、“チームえん”を結成。

どのような活動をしていくのか、やりたいことを話し合うなかで、「朝、美味しいコーヒーを飲んでゆっくりできる場所があるといいね。交流の場が欲しい。」という意見が出て、モーニングカフェを開催することに。



### 「提供」ではなく 「交流」!

活動開始直後は注文から配膳まで、すべてをスタッフが担当し、食事を「提供」していたが、当初の目的である「交流」を大切にするために、スタッフも参加者と一緒に食事ができるよう工夫をした。

例えば、食事は事前にテーブルにセット。来た方から好きな席を選んで座ってもらうようにし、コーヒーや紅茶などのドリンクは各自で選んで注げるようにセルフサービスとした。またトースターを置いてお好みでパンをトーストできるようにするなど、できることは参加者自身でやってもらうようにすることでスタッフもゆっくりと交流を楽しみながら食事をとることが可能になった。



## 参加者の意見も 取り入れて…

当初開始時間は8:30としていたが、参加者から「空腹で待ちきれない」との要望があり、7:30に変更。

また、「自分たちの感想や思いを述べる機会が欲しい」という参加者からの声を参考に、お礼の手紙を紹介したり、参加者が書いた詩を代読したりする時間を設けた。

地域の人たちが交流できる場でありたいという思いから、参加してくれる人たちの意見も取り入れて運営している。



## 地域の方と一緒に 自分たちも楽しむ

チームえんでは、各活動の担当者を決めてチーム編成を行い、交替で活動している。無理をすると長く続かないため、メンバーの負担にならないように、都合の良い日時に参加できるようにし、地域の方と一緒に自分たちも活動を楽しむことを大切にしている。



## 人とのつながりが1番

活動を通して、挨拶をするだけでなく会話が生まれるようになった。

ここでの食事をきっかけに久しぶりに会う人と話がはずんだり、子どもの参加を喜んでくれる高齢者の方がいたり、多世代交流の場になっている。

また1人暮らしの高齢者の方が皆と一緒に朝食を食べられる良い機会にもなっている。

代表の山崎さんは、「人とのつながりが1番。今後も皆が交流できる場所でありたい。」と話す。

運営△ チームえん  
TEL☎ 0854-76-2810 (ふるさと回帰館)

# 事例

## 7

# 時の会

## (美郷町)

### 活動概要

個人宅で月2回開催されているサロン。200円で参加でき、高齢者だけでなく、長期休暇や祝日には子どもの参加も受け入れている。

参加者15人程度に対し、スタッフ2人で運営している。

### 活動のきっかけ

以前イベントでレクリエーションを開催したところ、参加者から「毎月やってほしい。」と要望があり、それならやってみよう！と、実家を会場に毎月レクリエーションを開催することに決めた。

「仲間で同じ釜のご飯を食べるのが大事」という思いから、レクリエーションの開催に合わせてみんなで食事をとることに。



### 個人宅を利用する メリット

H27年4月に「やってみよう！」と思い同年6月に第1回目を開催。

個人宅で行うメリットは、日程調整をして会場予約をする必要がないこと。会場を借りないため、火元や戸締りの確認といった心配もなく、調理場も部屋も勝手がわかっているため使いやすい。

また、食器や調理器具も元々ある使い慣れたものを使用でき、準備するものが少ない。

場所も物も借りる手間がなく、あるものを自由に使えるのが、個人宅を利用する最大のメリットである。

### 食材にもこだわりを…

季節ごとに旬な食材を使った料理を作るようにしているが、使用する食材は参加者が持参したものや、近所の方からいただいたもの、会場の隣にある畑でとれた野菜などを利用している。

そして、食材を選ぶ際には、歯が悪い方でも食べやすい食材を使用するなど、参加者の食べやすさにも考慮している。

また、参加者が気を使わなくていいよ



うに高級な食材はあえて使用しない。

参加者の負担を増やさないために、参加費でまかなえるようメニューにも工夫をしている。

## 開催日のスケジュール

8:00	掃除・下準備
10:00	参加者集合 茶菓でゆっくり
10:30	レクリエーション
11:00	調理開始 (全員で行う)
11:30	食事 片付け (全員で行う)
12:30	トランプなど
13:00	解散



## みんなでやる！

参加してくれる人には全員、何かひと

つでも出来ることをやってもらっている。

誰一人として役割がないことがないよう、料理の味付けも盛り付けもみんなで行うようにしている。

また、初参加の方でも仲間に入りやすいよう、レクリエーションの中で自己紹介やチームで行うゲームを取り入れるなど、みんなが打ち解けやすいようにしている。



## 「しなさい」ではなく 「自分から」

代表の西上さんは、「レクリエーションも料理も、しなさいと言われてやるのではなく、自分から自主的にやってもらうのが良い。去る者追わず、来るもの拒まず。ここは、高齢者でも子どもでも、来たいと思う人が誰でも参加できる場所。これからも無理なく続けて、参加される方に寄り添っていきたい。」と話す。

運営△ 時の会

TEL☎ 0855-75-1345 (美郷町社会福祉協議会)

## 事例

# 8

## 月茶会

### (隠岐の島町)

#### 活動概要

民間が経営するフリースペース「月あかりカフェ」を拠点に月1回開催されるサロン。

ランチ代800円～1,000円（子ども半額）で、地域や年齢を問わず誰でも参加することができ、その日偶然通りかかった観光客が参加することも…。

#### 活動のきっかけ

かつて賑やかだった西町通り（商店街）に、以前のような人の流れを作り、笑い声のひびく通りにしたいと思い、通り沿いにある月あかりカフェを拠点とする町づくりグループ「月茶会」を結成。

幅広い年代の方が集える場所（目的地）づくりや、高齢者の楽しみ・生きがいづくりにつなげるべく活動している。

#### 「得意」を活かした サロン

月茶会は自分たちの好きな事や、得意な事を活かし、人が輝ける場所を目指している。

代表の黒川さんは和菓子屋さんであり、スタッフである近所の酒屋さんや、靴屋さんと一緒に、商売人ならではのホスピタリティや広いつながり、柔軟な発想を活かしてサロンを運営している。

そこに、地区を超えて「料理やお菓子作りで、何か手伝えることがあるかしら？」と声をかけて自らスタッフに加わったメンバーもちらほら…。「人に喜んでもらえることが、生きがいになっている」とスタッフは笑顔を見せる。

他にも、サロンでは裁縫が得意なスタッフが講師となる、若い親子向けの“ものづくりワークショップ”など、「得意」を活かした企画を、幅広い世代を対象に計画している。



## 地域や年代を超えた 交流

月茶会の特徴は、民間が経営するおしゃれなフリースペースを拠点にしているところ。サロン企画や、案内チラシ作成、季節に合わせた会場のしつらえ等は月あかりカフェが行い、お茶出しや、旬を取り入れたランチ作り・受付等は月茶会のスタッフで行っている。



参加費は一般的なサロンに比べて多少高額ではあるが、民謡、コーラス、フラダンス等、地元グループの発表の場にもなっており、サロンは毎回大勢の参加者で賑わう。

今ではクチコミが広がり、他の地区のサロングループが月あかりカフェで民謡グループのライブを楽しみながら食事会やサロンをするケースも増えている。

また、島外からのゲストや若い参加者が増え、地域や年代を越えた交流ができる異色なサロンとして評判を得ている。



## お出かけしたくなる サロン

月茶会のイメージするサロンは「今日は億劫だからいいや。」ではなく「明日は月茶会だ♪」と楽しみになる真新しいものがあるサロン。

恒例の出席確認では、その日集まった参加者、スタッフ、ゲスト全員の名簿を読み上げる。名前を呼ばれ「はい！元気です！」と張りきる返事に笑いが起こり、中には自己紹介がてら近況報告をスピーチされる方も…。

参加者たちは、帰る際に「またここで、お会いしましょう」と言葉を掛け合う。それは、皆がここに来るのを楽しみにしている何よりの証だ。



運営△ 月茶会

TEL ☎ 08512-2-0433 (秀月堂)

# 運営方法と工夫

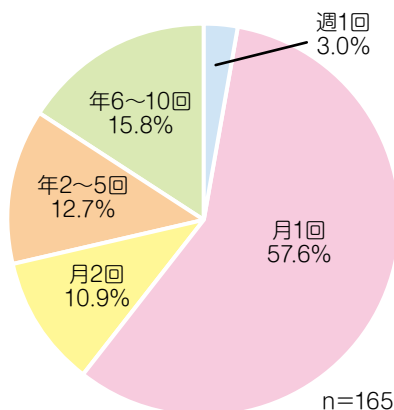
『「食を通じた地域の居場所」実態調査報告書（平成31年3月／社会福祉法人島根県社会福祉協議会）』を基に、運営方法や工夫のご紹介をします。これから活動を始めるにあたって参考にしてください。

## Q 活動頻度はどのくらい？

月1回のペースで活動しているところが多いです。

運営者が無理なく実施できるペースで活動しましょう。

最初は2ヵ月に1回からスタートして、活動に慣れてきたら月1回というように活動状況に応じてペースを変更する方法もあります。

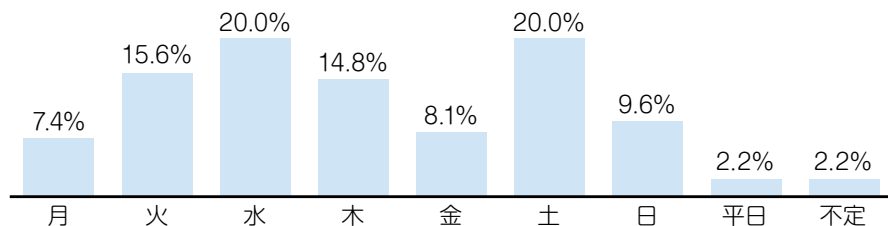


## Q 活動する曜日はいつ？

水曜日、土曜日に活動しているところが多いです。

対象者（来てほしいターゲット）が集まりやすい日を設定する必要があります。

毎週水曜日、毎月第2土曜日など、活動日を固定することで、参加者に分かりやすく、定着しやすくなり、参加者の確保につながります。



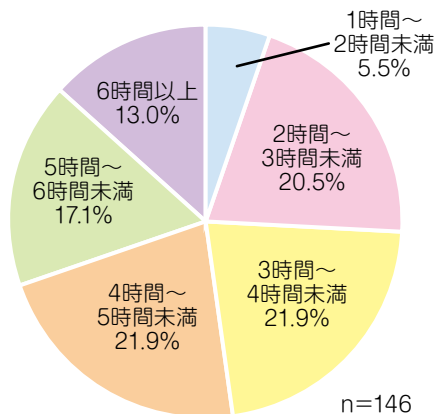


## Q 活動時間はどのくらい？

3時間～5時間程度の活動をしているところが多いです。

活動時間については、活動内容が食事をとるだけの場合と、食事以外のプログラムを実施する場合とで差があります。

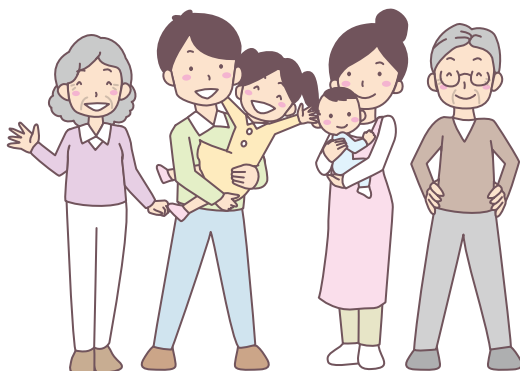
「食」に関するプログラムには、料理教室や調理実習のように参加者がスタッフとともに調理を行うものや、そうめん流しや芋掘りなど季節に合わせたイベントが行われる場合があります。



その他のプログラムには、健康体操やレクリエーションなど体を動かすもの、クイズやゲームのように頭を鍛えるもの、歌や踊りなど参加者が楽しめるように様々な活動が行われています。

また、血圧測定や体力測定の実施、保健所や警察の方に出張講座を依頼するなど参加者の健康管理や生活に身近な問題について学ぶ機会を設けているところもあります。

高齢者施設や保育園児など、地域の方との交流を行う活動もあり、子ども向けの活動では、読み聞かせや学習支援などを取り入れているところもあります。



## Q 活動場所はどこ？

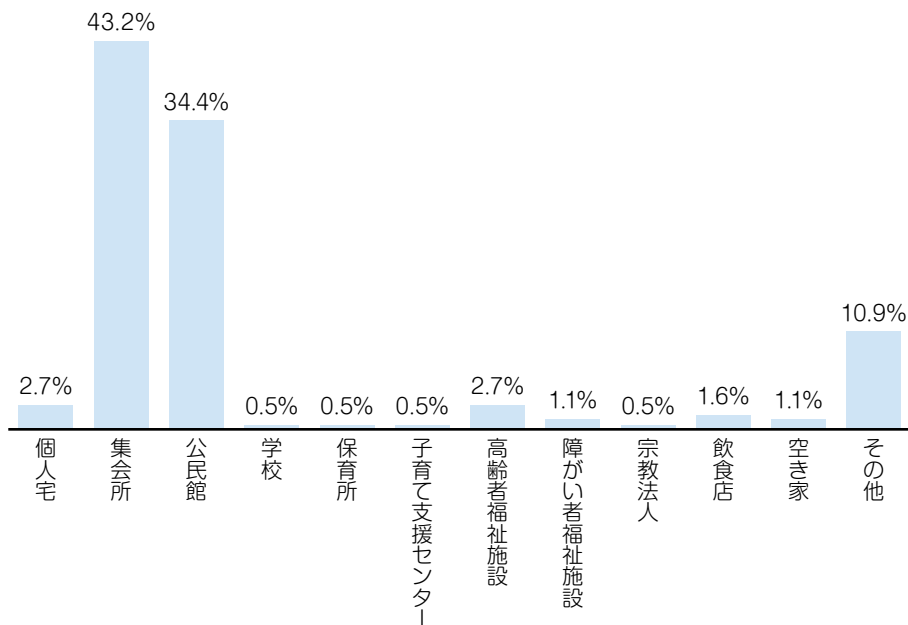
集会所や公民館での活動が多いです。集会所や公民館は、机や椅子、調理器具や調理設備が備え付けてあるところが多く、活動を始めやすい利点があり、また、地域の方が集まりやすく、会場使用料が無料の場合や低価格での利用が可能のため、活動場所として選ばれています。

個人宅での開催は、会場を予約する必要がなく、活動時間や内容に制限がないため、自由度が高くアットホームな活動ができます。

その他、空き家の活用やレンタルスペースの利用など、活動の場所は多様になっています。

また、対象者が歩いて来やすい場所での開催や、足の不自由な方や遠方の方には、送迎ボランティアを利用して参加してもらうなど、多くの方が参加できるように工夫をされています。

活動を始めるにあたっては、会場となる場所の使用料や設備、参加される方やスタッフが集まりやすいかなど、優先事項を考えて選びましょう。



n=183

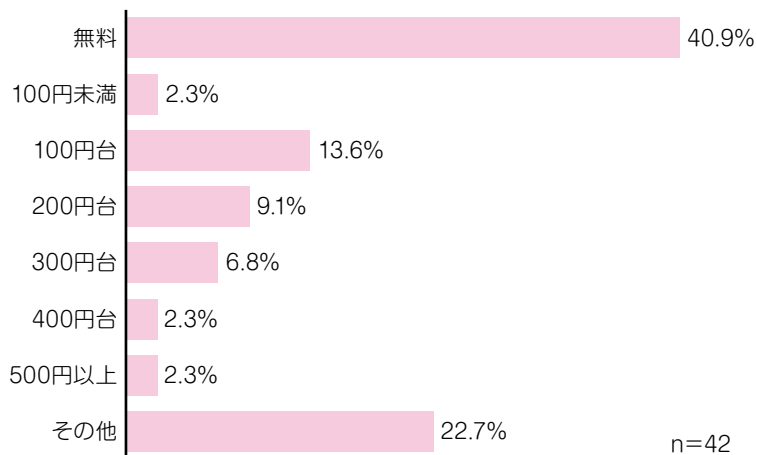
## Q 参加料金はいくら？

参加料金は子どもと大人でそれぞれ別に設定しているところが多く、子どもの料金は無料、大人の料金は300円台が多いです。

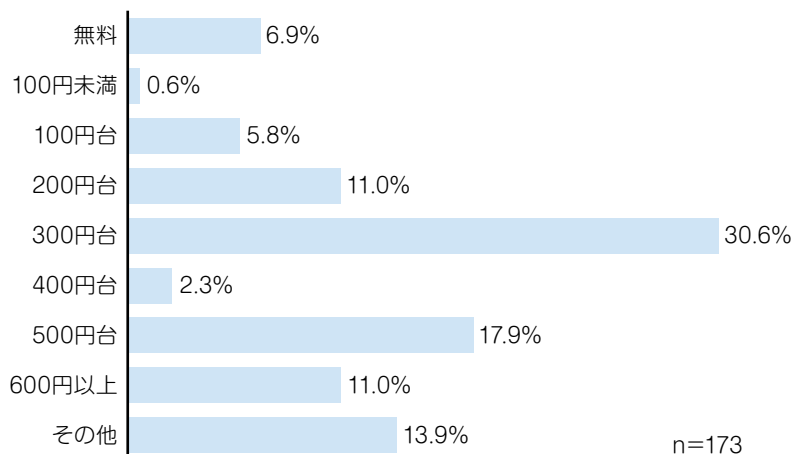
また親子で参加する活動の場合、親子料金を設定する場合があります。

その他にも、参加費+お米1合のように実際の食材を持ち寄ってもらうことで参加費を低額に抑える工夫をしているところもあります。

### 子どもの参加料金



### 大人の参加料金



## Q スタッフは何人くらい必要？

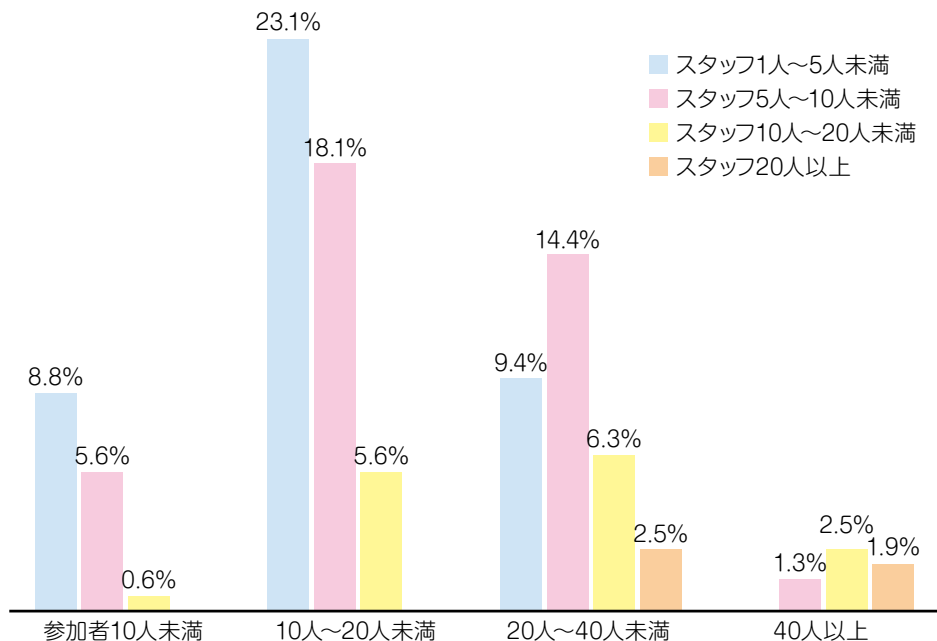
※ スタッフにはボランティアを含む

参加者の人数によって必要なスタッフの人数も変わります。

比較的参加者の少ない活動では、スタッフ1人で活動している場合もありますが、一方で、参加者が多い活動では、スタッフが20名以上いる場合もあります。

また、参加者の人数以外にも、どのような活動をするのかによって、スタッフの人数が変わります。例えば、食事をとる以外にレクリエーションを行う場合、調理担当とレクリエーション担当がそれぞれ3人ずつ合計6人は必要であるとか、参加者にも調理を担当してもらうので、調理担当1人とレクリエーション担当3人の合計4人でできるなど。

参加者がどのくらいいるのか、またどのような活動をするのかによって、必要なスタッフの人数を検討してみてください。



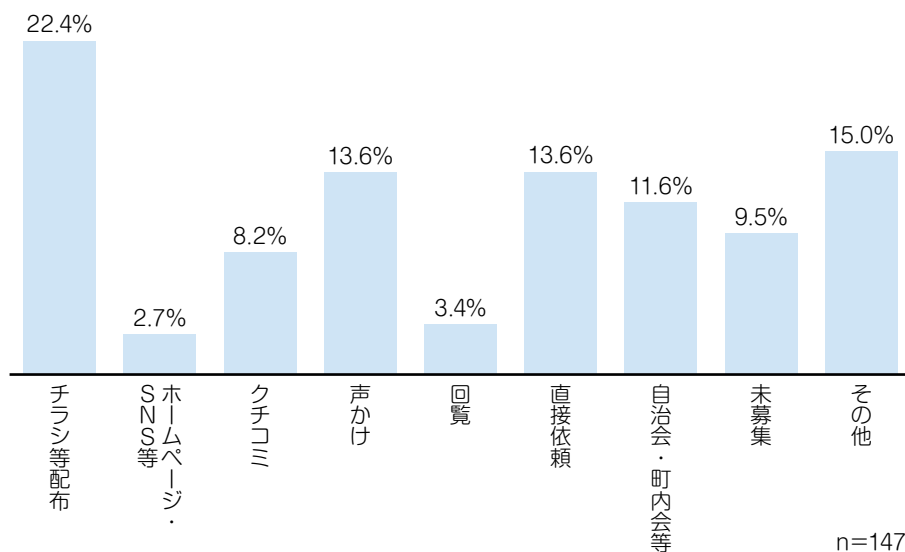
n=160

## Q スタッフはどうやって集めるの？

スタッフの募集は、チラシ等の配布を行っているところが多いです。また、声かけや直接依頼を行うところも多いです。チラシ等の配布は多くの方に知ってもらえる一方で、作成に費用がかかります。地域の方が立ち寄る公民館や店舗への掲示、SNSの活用など、費用を抑えるための工夫をしているところもあります。

また、食育ボランティアや食生活改善推進員の方に協力をお願いするほか、各市町村社会福祉協議会（ボランティアセンター等）へ相談をすることもできます。

ボランティア募集については、「島根いきいき広場 県民活動応援サイト」（本誌35ページにて紹介）で募集することができますので活用してみてください。

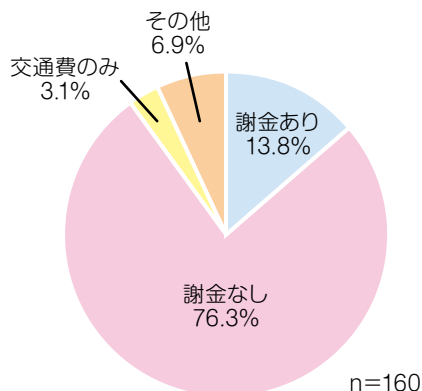




## Q 謝金の有無は？

謝金は支払っていないところが多いです。

一方で、学生ボランティアに交通費を支給する場合や、栄養士など特定の資格保有者や、講師などの特別な役割を担う方にのみ謝金を支払う場合もあります。



## Q スタッフの負担を軽減するには？

活動をしていくにあたって、スタッフが無理をしては続きません。現在すでに活動をしている方々から寄せられたスタッフの負担を軽減する工夫をご紹介します。

スタッフを2班に分けて交代しながら担当しています。

調理や配膳等を参加者の方にもできるだけ一緒にしてもらいます。

参加者に希望のメニューを書いてもらい、献立の参考にしています。

スタッフも参加者の一部。プログラムに参加するために、ときには市販のお弁当も利用します。

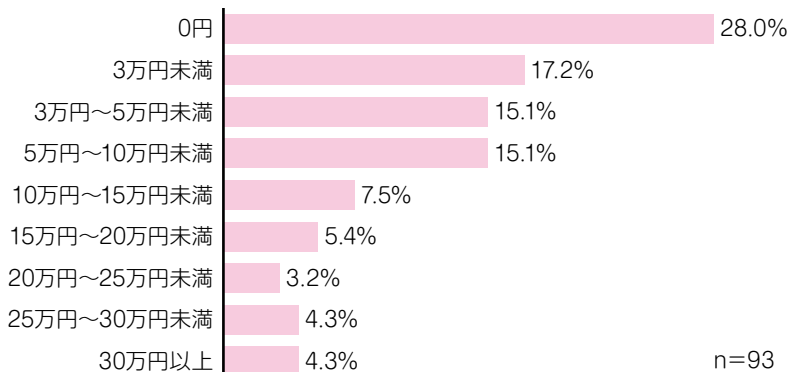
食事作りは、手早くできるものを工夫しています。

準備や調理は、参加者に加わってもらうことで、スタッフの負担を減らすだけでなく、参加者とスタッフの垣根が低くなり、相互のつながりがより深まるようです。

## Q 初期費用はどのくらい？

初期費用は0円というところが多いです。（※ここでの初期費用には食材や保険代などの経常経費を含みません） 調理設備や備品が揃っている場所で開催する場合は、初期費用を抑えることができます。

初期費用の内訳としては、チラシ印刷代などの広報費や、調理家電や椅子などの物品購入費があります。



## Q 資金調達方法は？

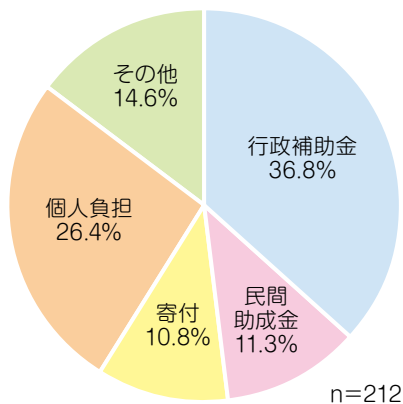
行政補助金を活用しているところが多いです。

一方で個人負担をしているところもあります。

立ち上げ時だけでなく、活動を継続していくためには、安定した資金確保が重要になります。

個人や企業など、活動に共感し、応援してくれる方々からの寄付は、活動の励みにもなります。積極的に広報をして協力をお願いします。

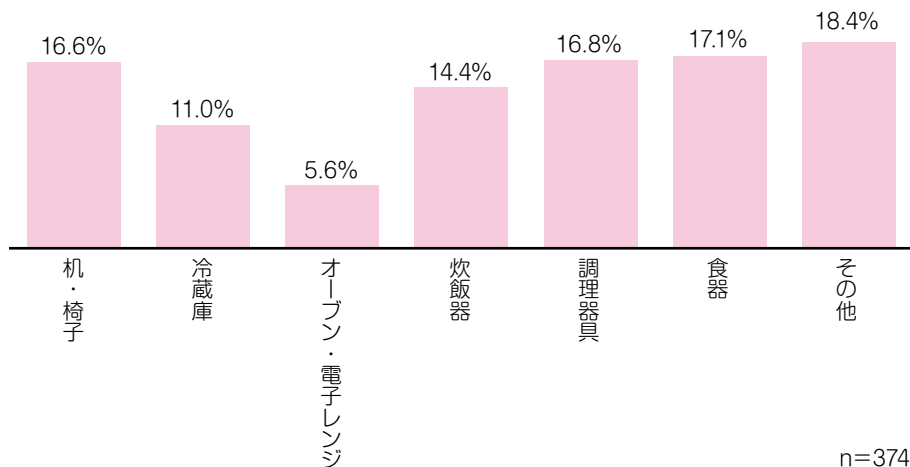
また「島根いきいき広場 県民活動応援サイト」（本誌35ページ紹介）では、民間助成金に関する情報を掲載しています。



## Q 立ち上げ時に準備したものは？

立ち上げ時に購入したり、持ち寄ったりしたものは、食器や調理器具が多いです。

食器などが備え付けてある場所でも、数が少ない場合は追加で準備をする必要があります。設備や備品が揃っている場所で行う場合も、必要な数があるか確認をして準備しましょう。



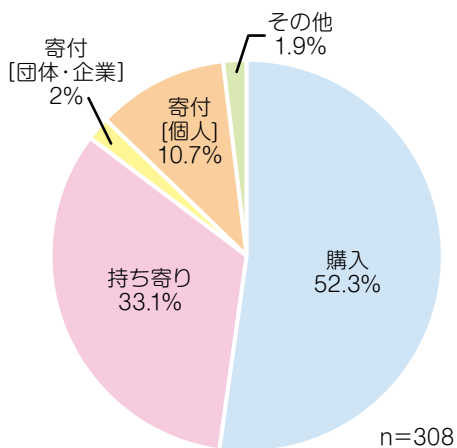
## Q 食材確保の方法は？

食事提供活動に欠かせない食材は、購入する場合が最も多いです。

一方で、お米や野菜などは自宅で収穫したものを持ち寄ったり、地域の農家さんからいただける場合もあります。

持ち寄った食材を見てメニューを考え、足りないものだけ購入するといった工夫をしているところもあります。

地域貢献の一環として子ども食堂やコミュニティカフェに食材を寄付している企業や団体もあります。



## Q 運営における収入や支出の内訳は？

収入の内訳は大きく分けて4つあります。

参加費は参加する人数によって変動するため、参加料金の設定は、慎重に決定する必要があります。

自主財源を確保するため、地域のお祭りやイベントに出店して野菜や手作りの小物を販売して活動資金に充てているところもあります。



一方、支出の内訳は活動場所や活動内容によって様々です。

活動するにあたって、何に経費が必要になるかをイメージして、計画を立てましょう。

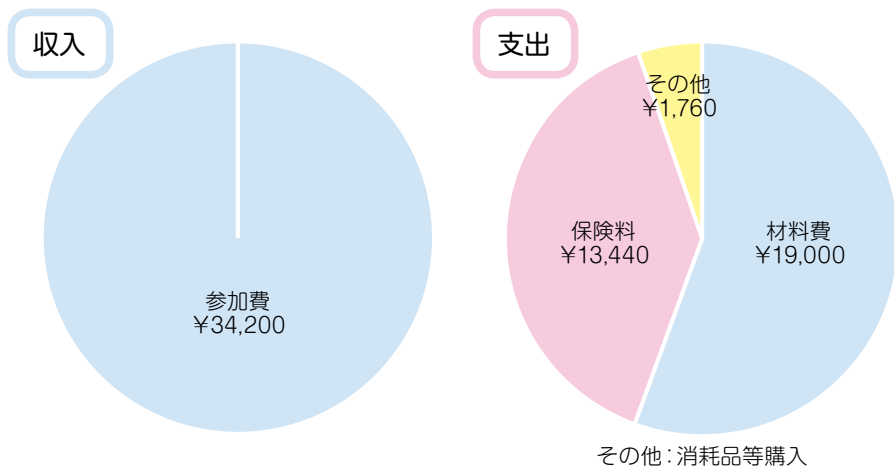


## Q 年間運営費はどのくらい？

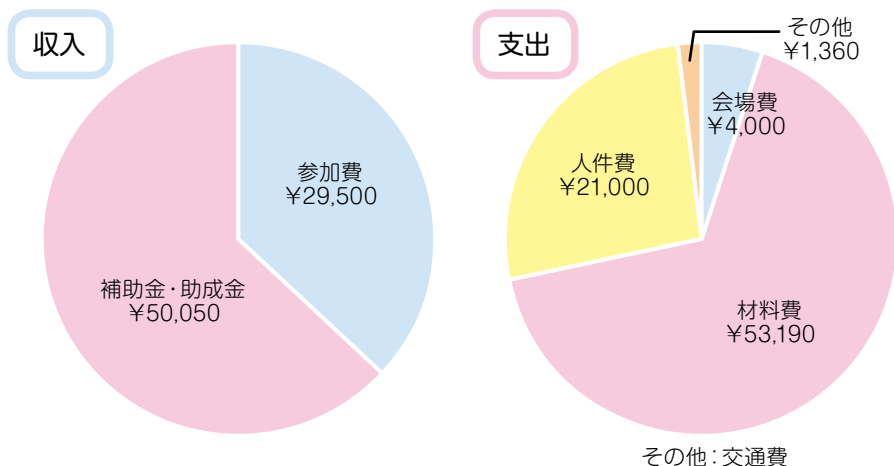
年間運営費は活動している団体によって様々です。

具体的にイメージできるよう、例を掲載しますので参考にしてみてください。

### 例1：自宅で行うサロン【年間運営費5万円以下】（参加者20人未満）



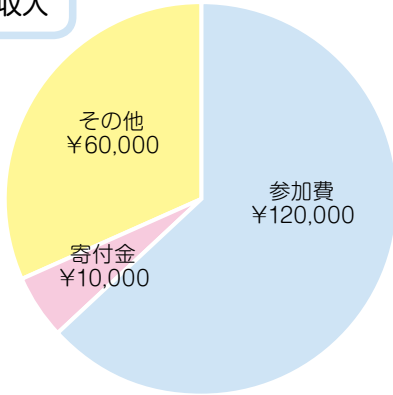
### 例2：公民館で行うサロン【年間運営費10万円以下】（参加者20人未満）





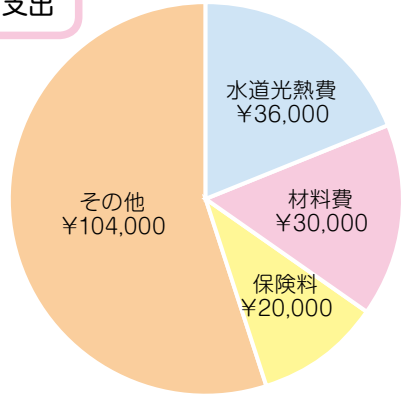
例3：福祉施設で行う子ども食堂【年間運営費20万円以下】（参加者40人以上）

収入



その他：食材販売等自主財源

支出



その他：交通費・印刷代・消耗品購入



## Q 安心安全な活動をするためには？

食事提供活動を行ううえで、最も気を付けなければいけないのが衛生管理です。島根県では平成30年3月に島根県健康福祉部薬事衛生課長より以下のような通知が出ています。衛生管理を行ううえで参考にしてみてください。

### 福祉目的として実施する食事提供活動の衛生確保について（通知）

1.食品衛生法において営業でないと判断する要件は、以下の(1)～(3)のすべてを満たすものとする。

- (1)福祉目的であること
- (2)実費（調理コストを含む）以外の対価を徴収していないこと
- (3)食事の受給対象者が特定されていること

2.営業でないと判断された食事提供活動の取り扱い

子どもや高齢者等が対象となるため、より安全な食事の提供が望まれることから、1日20食以上の食事提供活動を行う者は、保健所に届け出を行うこと

3.食事提供活動における衛生確保について

- ・食事提供活動を行うにあたっては、別添「食事提供活動を行う上で気を付けるポイント」を参考にすること
- ・必要に応じて、保健所に助言や講習会について相談すること

### 【相談・届出窓口】

松江保健所	衛生指導課	TEL：0852-23-1317
雲南保健所	衛生指導課	TEL：0854-42-9667
出雲保健所	衛生指導課	TEL：0853-21-1185
県央保健所	衛生指導課	TEL：0854-84-9805
浜田保健所	衛生指導課	TEL：0855-29-5561
益田保健所	衛生指導課	TEL：0856-31-9551
隠岐保健所	環境衛生課	TEL：08512-2-9714
	島前保健環境課	TEL：08514-7-8121

## 食事提供活動を行う上で気を付けるポイント

別添

### 【全体】

- 食事提供活動全般の責任の所在を明確にする。
- 衛生責任者を定めて、調理に係る衛生管理を行う。
- 保健所に講習会を依頼するなど調理する人に食中毒予防の衛生教育を受ける。
- 食中毒の疑いや異物混入等が発生した際の連絡体制をつくる。
- 利用者の連絡先や食材の仕入れ、調理に関する記録（作業日報等）は、1か月以上保管する。

### 【施設】

- 調理場は、専用のものか、公共施設の調理場を活用する。
- 使用前後に施設の清掃及び整理整頓を行う。
- 調理に不要なものは調理場に持ち込まない。
- 水道水以外の水（井戸水など）を使用するときは、検査機関で水質を検査し、飲用に適する水であることを確認してから使用する。また、滅菌装置を設置するよう努める。
- 調理場やトイレの手洗いには液体せっけん、消毒液及びペーパータオルを備える。
- 害虫駆除を定期的に（年2回以上）実施する。
- 調理場に犬、猫などの動物を入れない。
- ゴミや排水は適正に処理する。
- 調理器具は、使用前後に破損等がないか点検し、洗浄と消毒をする。

### 【調理する人】

- 衛生責任者は、調理する人の健康状態を確認し、下痢や腹痛などの症状のある人は調理させない。
- 調理する人の検便を年1回以上実施する。
- 清潔な作業着（エプロンなど）を着用する。
- 三角巾、マスク、使い捨て手袋を着用する。
- 調理する時は、髪の毛を結び、手指の爪は短く切り、指輪、時計を外す。
- 傷のある手で食品を扱わない。または衛生手袋を着用する。
- 用便後、調理前、調理中、盛付前は液体せっけんを使って手洗いし消毒をする。

### 【食品の取り扱い】

- 食材は使用する前に、鮮度、におい、期限表示などを確認する。
- 食品は適切な温度で保管する。（冷蔵庫、冷凍庫の温度確認）
- 食品は、肉汁などがもれないように保管する。
- まな板・包丁などの調理器具は肉、魚、野菜、調理済み用など可能な限り区別する。
- 保存性のあるものを除き、当日に必要な量だけを仕入れる。
- 前日調理をしない。
- 食材は流水でよく洗ってから調理する。
- 冷凍品の解凍は常温で行わない。
- 加熱する食品は、中心部まで十分に加熱する。
- 盛り付けは、はし（トング）または使い捨て手袋を使用する。
- 調理完了後、おおむね2時間以内に食べ終わらせ、室温に長時間おかない。
- 可能な範囲で検食（調理済み食品を冷凍保管）を行う。

## 作業日報（例）

記載例

作業日	H30.2.1	食数	20食
献立	ご飯、味噌汁、ハンバーグ、サラダ、ほうれん草のお浸し、みかん		

### 【従事者の衛生管理】

従事者氏名	体調	手の傷	爪	服装
島根花子	○	○	○	○
松江良子	○	あかざれあり →手袋着用	○	○
島根太郎	○	○	○	○
薬事次郎	○	○	○	○

### 【食材・冷蔵庫・冷凍庫の管理】

食材の状態		冷蔵庫	冷凍庫
冷凍品	溶けていた → 返品	確認時刻 :	確認時刻 :
冷蔵品	異常なし 又は ○	異常なし 又は 温度 (8℃)	異常なし 又は 温度 (-15℃)
常温品	異常なし 又は ○		

### 【温度管理】

メニュー	加熱温度 1	再加熱温度	冷却温度	保管温度
味噌汁	沸騰			
ハンバーグ	90℃			
ほうれん草のお浸し	沸騰		水温	8℃ 又は 冷蔵庫

### 【器具・設備の衛生管理】

器具・設備名	使用前点検・洗浄・消毒	使用后点検・洗浄・消毒
包丁	○	○
まな板	○	○
ボール	○	○
ザル	○	○
鍋	○	○

## Q 保険への加入は？

どんなに安心安全に気を付けていても、想定外の事故が起こる可能性があります。「もしも」の時のために、できるだけ保険へ加入をしましょう。

ここでは、「ボランティア行事用保険」をご紹介します。

### 「ボランティア行事用保険」とは

地域福祉活動やボランティア活動の一環として日本国内で行われる各種行事における様々な事故に対する補償制度です。

### 補償内容

ケガの補償（行事参加者全員）

賠償責任の補償（行事主催者及び共催者）

※食中毒も補償対象になります。

### 保険料

Aプラン（宿泊を伴わない、かつ参加者が事前に特定できる行事）		
A 1 行事	A 2 行事	A 3 行事
1 日28円	1 日126円	1 日248円
Bプラン（宿泊を伴う行事）		
1泊2日 241円～		
※宿泊日数によって金額が異なります。		
Cプラン（宿泊を伴わない、かつ参加者が事前に特定できない行事）		
1 日28円		

※Aプラン、Cプランは最低保険料20名分（560円）～加入できます。

### 加入方法

最寄りの市町村社会福祉協議会（ボランティアセンター等）にて、ご加入できます。

ご加入の際は、加入条件や補償内容など、保険の詳細をよくご確認ください。



## Q 食物アレルギーへの対応は？

### 食物アレルギーとは…

食物が体内に入り、アレルギー反応を引き起こす場合を食物アレルギーと呼びます。

また、食物に触ったり、吸い込んだりしただけでも症状が出る場合があります。

### 食物アレルギーの症状

皮膚のかゆみ、発赤、じんましん、湿疹などの皮膚症状

腹痛や下痢などの消化器症状

咳、ぜん鳴（ゼーゼー）や呼吸困難などの呼吸器症状

目や鼻などの粘膜症状

アナフィラキシーショック

### アナフィラキシーショックとは…

アレルギー症状が皮膚、消化器、呼吸器など2臓器以上に出現した状態をアナフィラキシーと呼びます。アナフィラキシー症状が進行し、血圧が下がり始めた状態がアナフィラキシーショックです。こうなると意識がもうろうとするなど、生命の危機を伴います。このため早急で適切な治療が必要となります。

（出典：東京都保健福祉局HP「東京都アレルギー情報n a v i .」）

### アレルギーを含む食品

【特定原材料7品目】※表示を義務付けるもの

えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生（ピーナッツ）

【特定原材料に準ずるもの21品目】※表示を推奨するもの

アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

（出典：消費者庁HP「Q & A 別添アレルギーを含む食品に関する表示」）

## アレルギー対応について

### 対応方針を決める

- ・提供する食事にどのような食材を使っているか把握する
- ・食材情報の管理や事故時の対応などを総括する責任者を決めておく

### 対応する場合

- ・参加者の食物アレルギーを把握する
- ・参加者から質問があった場合、使用した食材について正確な情報に基づいて説明する
- ・スタッフ全員で情報を共有し、対応方法をスタッフ全員に伝えておく
- ・調理中や後片付けの際も、アレルギーの混入等に注意する

### 対応しない場合

- ・「対応していない」ことを明示、参加者にはっきりと伝える

(出典:広がれ、子ども食堂の輪!推進委員会子ども食堂あんしん手帖プロジェクト「子ども食堂あんしん手帖」)

## 『島根いきいき広場 県民活動応援サイト』のご紹介

『島根いきいき広場 県民活動応援サイト』では、ボランティア情報やイベント情報、助成金情報を掲載していますので活用してみてください。

- ボランティア情報 ⇒ スタッフ（ボランティア）の募集
- イベント情報 ⇒ 参加者の募集
- 助成金情報 ⇒ 活用できる助成金を探す

島根いきいき広場  
県民活動応援サイト  
Shimane Ikiiki Hiroba

URL : <https://www.shimane-ikiiki.jp/>

# 市町村社会福祉協議会

「活動について相談したい」「保険の加入をしたい」「ボランティアを募集したい」  
 そんな時は、最寄りの市町村社会福祉協議会にご相談ください。

名称	〒	住所	建物	電話番号
社会福祉法人松江市 社会福祉協議会	690-0852	松江市千鳥町70	松江市 総合福祉センター内	0852-21-5773
社会福祉法人浜田市 社会福祉協議会	697-0016	浜田市野原町859-1	浜田市 総合福祉センター内	0855-22-0094
社会福祉法人出雲市 社会福祉協議会	693-0001	出雲市今市町543	出雲市 社会福祉センター内	0853-23-3781
社会福祉法人益田市 社会福祉協議会	698-0036	益田市須子町3-1	益田市 総合福祉センター内	0856-22-7256
社会福祉法人大田市 社会福祉協議会	694-0064	大田市大田町大田イ128	大田市民センター内	0854-82-0091
社会福祉法人安来市 社会福祉協議会	692-0014	安来市飯島町1240-13		0854-23-1855
社会福祉法人江津市 社会福祉協議会	695-0011	江津市江津町1518-1	江津 ひと・まちプラザ2階	0855-52-2474
社会福祉法人雲南市 社会福祉協議会	690-2404	雲南市三刀屋町三刀屋1212-3	三刀屋 健康福祉センター内	0854-45-9888
社会福祉法人奥出雲 町社会福祉協議会	699-1511	仁多郡奥出雲町三成260-1		0854-54-0800
社会福祉法人飯南町 社会福祉協議会	690-3401	飯石郡飯南町野萱1826-2	来島 高齢者生活福祉センター	0854-76-2170
社会福祉法人川本町 社会福祉協議会	696-0001	邑智郡川本町大字川本332-16		0855-72-0104
社会福祉法人美郷町 社会福祉協議会	699-4621	邑智郡美郷町粕淵195-1		0855-75-1345
社会福祉法人邑南町 社会福祉協議会	696-0406	邑智郡邑南町高見485-1		0855-84-0332
社会福祉法人津和野 町社会福祉協議会	699-5221	鹿足郡津和野町日原14	津和野町保健福祉 センターやまびこ内	0856-74-1617
社会福祉法人吉賀町 社会福祉協議会	699-5513	鹿足郡吉賀町六日市580-4	吉賀町福祉センター	0856-77-0136
社会福祉法人海士町 社会福祉協議会	684-0403	隠岐郡海士町大字海士3969-1	海士町保健福祉センター ひまわり	08514-2-0010
社会福祉法人西ノ島 町社会福祉協議会	684-0303	隠岐郡西ノ島町大字美田2485		08514-6-1470
社会福祉法人知夫村 社会福祉協議会	684-0100	隠岐郡知夫村664	高齢者生活福祉センター 招福苑	08514-8-2270
社会福祉法人隠岐の 島町社会福祉協議会	685-0027	隠岐郡隠岐の島町原田396	隠岐の島町 社会福祉センター内	08512-2-0685

全国200万人加入!! 日本国内でのボランティア活動中のケガや賠償責任を補償

# ボランティア活動保険



保険金額・年間保険料 (1名あたり)

商品パンフレットは  
コチラ



(ふくしの保険  
ホームページ)

保険金の種類		プラン	基本プラン	天災・地震補償プラン	
ケガの補償	死亡保険金		1,040万円		
	後遺障害保険金		1,040万円(限度額)		
	入院保険金日額		6,500円		
	手術保険金	入院中の手術		65,000円	
		外来の手術		32,500円	
	通院保険金日額		4,000円		
賠償責任の補償	地震・噴火・津波による死傷		×	○	
	賠償責任保険金 (対人・対物共通)		5億円(限度額)		
年間保険料			350円	500円	

団体割引 20%適用済 / 過去の損害率による割引適用

<基本プランに加入される方へ>

基本プランでは、地震・噴火・津波が起因する死傷は補償されません。

◆災害ボランティア活動の参加は、「天災・地震補償プラン」への加入をおすすめします。

※被災地でのボランティア活動では、予測できない様々な事態が想定されます。二次被害への備えとしても、あらかじめ「天災・地震補償プラン」に加入いただきますと、より安心してボランティア活動に参加いただけます。

ボランティア行事用保険 (傷害保険、国内旅行傷害保険特約付傷害保険、賠償責任保険)

地域福祉活動やボランティア活動の一環として行われる各種行事におけるケガや賠償責任を補償!

送迎サービス補償 (傷害保険)

送迎・移送サービス中の自動車事故などによるケガを補償!

福祉サービス総合補償

(傷害保険、賠償責任保険、約定履行費用保険(オプション))

ヘルパー・ケアマネジャーなどの活動中のケガや賠償責任を補償!

● このご案内は概要を説明したものです。お申込み、パンフレット・詳しい内容のお問い合わせは、あなたの地域の社会福祉協議会へ ●

団体契約者 社会福祉法人 全国社会福祉協議会

取扱代理店 株式会社 福祉保険サービス

〈引受幹事〉 損害保険ジャパン日本興亜株式会社 医療・福祉開発部 第二課  
 保険会社  
 TEL: 03 (3349) 5137  
 受付時間: 平日の9:00~17:00 (土日・祝日、12/31~1/3を除きます。)

〒100-0013 東京都千代田区霞が関3丁目3番2号 新霞が関ビル17F  
 TEL: 03 (3581) 4667 FAX: 03 (3581) 4763  
 営業時間: 平日の9:30~17:30 (12/29~1/3を除きます。)

損保ジャパン日本興亜は、関係当局の認可等を前提として、2020年4月1日に商号を変更し、「損保ジャパン」になります。

● この保険は、全国社会福祉協議会が損害保険会社と一括して締結する団体契約です。



# 食を通じた地域の居場所 ガイドブック

発行者 社会福祉法人 島根県社会福祉協議会

発行日 令和2年3月

印刷 (有)黒潮社