

こころ21だより

NPO法人 心豊かな家庭環境をつくる広島21

発行責任者／理事長 岸房康行

会報 第55号

2024年(令和6年)12月26日発行

事務局 〒730-0856

広島市中区河原町7-2 徒然社内

TEL 082-292-4507(金 子)

FAX 082-292-4508

E-mail: kokoro21@tsure20.co.jp

こころ21

検索



謹賀新年

本年もよろしくお願いいたします

私たちは、幅広い世代の人たちとの交流で、心豊かな社会となるよう努めてまいります。

カレーづくり
大会では

児童と。

(火おこし、包丁使いの体験でたくましい子を育てる)

フォーラムでは

学生と。

(学び実践する世代を育てる)

音プロ
では、

幼稚園児・ 保育園児と。

(感性を育て、優しい心を持つ子を育てる)

2024 年度 NPO法人こころ21 フォーラム

「みなさん、どんな食生活してますか?!」

◆日 時：2024年11月16日（土） 10：00～12：00

◆場 所：JAビル（広島市中区）9F第6会議室

◆参加者：30人

◆協 賛：広島信用金庫、JA広島中央会、JAバンク

株式会社合同総研・GO&DO篠原税理士法人

今回のフォーラムは、今年6月のこころ21総会で紹介された「若者の社会貢献意識」調査結果を受け、もっと若者の声を聴き世代を超えた交流を進めようと企画しました。

フォーラムのテーマは、わたしたちのNPO法人の活動の柱の一つである「食」とし、『みなさん、どんな食生活してますか?!』と題して開催しました。

当日に向けて、広島修道大学の学生3人に、1日3食1週間の食事のありのままを写真撮影して資料に提供してもらいました。

◆開会に先立ち、まず、岸房理事長のあいさつがありました。「食」の問題を巡り、首都圏の新婚家庭4世帯に1世帯は、まな板がないことや、フードマイレージを削減でき地球環境問題への対応にもつながる「地産地消」の必要性などが紹介されました。

◆続いて、会員の当法人の事務局で管理栄養士の白川 裕子さんより、「食育のススメ」と題してお話いただきました。食育は、子ども時代だけの問題ではなく生涯にわたって続く基本的な営みであることや、各栄養素が体の中で果たす役割などを学んだ上で、「食の実態報告」として、学生の食事写真を見ていただきました。なかなか見ることでできない若者のリアルな食生活に、会場からは思わず驚きの声漏れる場面も。最後に白川講師は、今日から取り組める提案として、①主食にご飯のススメ、②たんぱく質をしっかりとること、③野菜を十分に取ること、の3点を掲げられました。

◆これを受けグループディスカッションへ。自己紹介を行ったのち、「昨日何を食べたか」などを交え上記3点から各自1つを選び、「どうしたら実行できるか」「今日からやってみようと思ったこと」などをグループ内で話し合い、最後にグループ代表から会場全体に発表してもらいました。

◆参加者アンケートでは、テーマ設定、前半の講義、後半のグループディスカッションのいずれも、大変良かったが7割、良かったが3割であり、世代を問わず高い満足度であったことが確認できました。

◆主な感想は以下のとおりです。

- ・三食しっかり取ることの大切さやご飯を食べることの大切さを改めて感じました。
- ・幅広い年代の方々ともコミュニケーションを取ることができて良い機会になりました。
- ・骨は何からできているという問いにカルシウムではなくて細胞ということで、細胞を元気にするためにはしっかり食べることが大切だと学びました。
- ・グループの皆さまの話がとても参考になり、即、取り入れてみようと思うことがありました。
- ・学生の食生活の実態を知ることや、幅広い多様な方が集まることで、さまざまな課題やアイデアに触れることができた。まだまだ遠い道のりだが、こうした地道な活動が少しでも増えていけば良いと思った。

●アンケートからは、多世代間交流ならではの印象的な場面や、実践的な学びを得られたことが伝わってきました。

後日、事務局でも反省会を行い、今後もNPO法人こころ21の目的に向かって多世代での挑戦を続けていこうと確認しました。

（NPO法人こころ21事務局 世良 和美）

参加学生の感想

普段、食事の写真を撮る機会が少ないのですが、記録として残すと見直せて良いと思いました。当日は、管理栄養士の方から直接お言葉を頂けて、とても参考になりました。フォーラム後は、必ず1日3食、できるだけバランスの良い食事を行うことを心がけています☆

広島修道大学3年 鍛冶中 悠稀

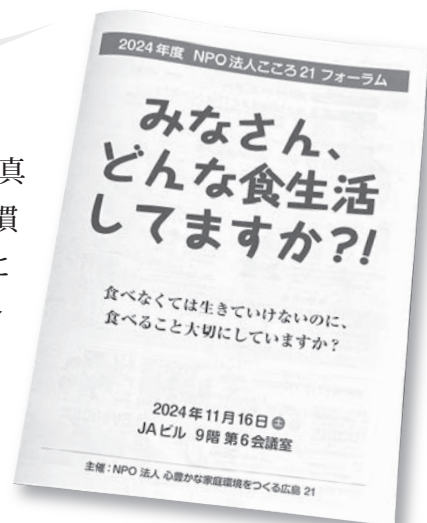
食事の写真は、食べている途中や外食ばかりで、これでいいのか不安を感じながら進めました。当日会場に行くと、思ったよりも人が多くて緊張しました。フォーラム後は、卵をしっかり食えること、野菜も取って、時間がなくても栄養をつけることを、意識するようになりました。

広島修道大学2年 田谷 涼羽

僕も、食事を写真や記録に残す習慣がなく忘れそうになりましたが、今回の試みは、自分にとっても新鮮で良い機会でした。

当日は、理事長さんや管理栄養士さんのお話の中で、「へー」ってなることが多々あり、ためになりました、かなり！フォーラム後の目標は、「野菜食べます！」です。

広島修道大学2年 戸高 道己



フォーラムを終えて

NPO ころ 21 事務局 白川 裕子

最近の若い者は… とてもさわやかで素敵でした。

食育のススメという不思議なお題で、食についての話を担当しました。

今まで、食育に本気で取り組んできたけれど、まだまだ不足なのか！学生さん3人の発表を見て、いろいろな思いが頭の中を巡りました。

7日間、3人の学生さんが自分の食事を写真に撮って披露する。こんな、貴重な機会はめったに

ない。一見、食事内容に難あり！でも、よく見てみると 気をつける必要があると思っているらしい。一人暮らし、実家暮らし、アルバイトもあり忙しい。そんな中のありのままの記録でした。

今回のフォーラムは（事務局に参加させていただいて日が浅い私）ころ 21 の活動の趣旨にとってもあったな、いい取り組みだったなと思いました。

子育てから老後まで みんなで支え合う地域づくり。とても意義のある内容になったと感じました。

大芝学区合同キャンプ

カレーづくり大会

2024年9月22日

企画協力：NPO法人こころ21

協賛者：ハウス食品、JA広島市横川支店、キリン木材株式会社、
(株)フーズアイ、株式会社徒然社、

9月22日に毎年恒例の「カレーづくり大会」がNPO法人こころ21様のご協力のもと、大芝小学校グラウンドで開催されました。

天気が心配されましたが、朝にはなんとか雨が上がりホッとしていたんですが、会場設営が終わり、さあこれから開会式という時に雨が降り始めましたが、開会式は大芝小学校の校長先生と教頭先生が迅速に対応していただき体育館で行うことができました。

子どもたちは6班に分かれ、6年生がリーダーとなり、お米を洗い、野菜を切ります。

直火で調理するため、飯盒と鍋の底が黒くならないようにマケンを刷毛で塗ります。子どもたちは丁寧に作業をしていました。

いざ、実際に火にのせるも、火の勢いが強く鍋が真っ黒に焦げてしまった班は、もう一度マケンを塗ってやり直していました。6年生が積極的に動いていて、やはり頼もしいなと思いました。

また、カレールーが中辛で食べられない子どもがいるということで、急遽チョコレートを購入し、各班に配りました。



さて、いよいよ完成し、みんなで一緒に実食です。各班のものを少しずつ味見しましたが、それぞれ野菜の切り方も違うし、味も違いました。同じ材料で作っているのに不思議でした。

食後はみんなで後片付けです。

真っ黒になった鍋の底をピカピカにするのは大変な作業です。子どもたちは一生懸命取り組んでいました。

手を切った子もいましたが、これも勉強です。大きなケガもなく無事に終了しました。

NPO 法人の皆さん、子ども会保護者の皆さん、地域の皆さんに支えられて今年も開催できたことに感謝です。

(執筆:大芝学区子ども会育成協議会 当日役員さんから)



参加しての感想です

保護者から

- できるだけ手を出さずに子どもたち主体にしたいと思いながら、手が出ている大人や一方で放置に近いグループもあり、子どもたちとの関わり具合にもう少し指標があってもいいのかなと思いました。
- 今回は失敗するグループがなかったですが（鍋が焦げてやり直したところはありませんが）、失敗も良い経験になると思うので、もう少し子どもたち主体で良いのかなと思いました。
- 班の中で上級生がよく動いていて、やっぱり頼りになるなど見ていました。
- どこまで手を出して良いかわからず、ついつい手伝ってしまったかもしれません。

参加した子どもから

- 薪の火は火加減が難しく鍋を焦がしてしまったけど、やり直しておいしくできました。他の班のカレーも食べてみたかったです。（6年）
- 6年生が優しく教えてくれてスムーズに作れました（3年）
- 隠し味のチョコレートでおいしいカレーができました。（2年）
- 野菜担当でお母さんの苦勞が知れて、家でも手伝おうと思いました。（5年）
- まき割が楽しかったです。（4年）



協賛ありがとうございました。



カレーづくり大会に初めて参加

NPO 法人こころ21 事務局 白川 裕子

「便利は子どもを育てない 不便体験で子どもの生きる力を育てよう！」

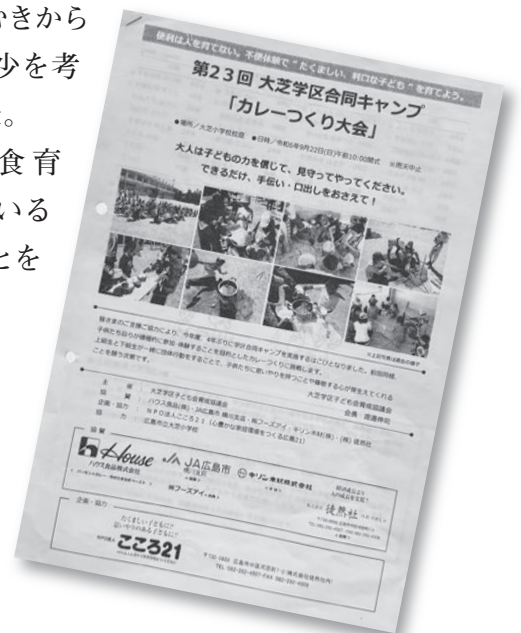
とても共感して当日は見守りに徹するつもりで参加しました。

つい口を出す場面がたびたびありましたが、振り返ると上手に楽しくカレー作りはできていたし、子ども同士で協力する様子も見受けられ、取り越し苦勞だったと反省しています。

子どもたちは生き生きと楽しそうに活動していました。失敗経験もあり少々苦勞したようですが、貴重な体験となったと思います。

当日の食材に倉橋のジャガイモが使用されていて、地産地消の実践を感じました。また、ニンジンの皮むきから食品ロスの減少を考えたりしました。

常日ごろ、食育活動を行っている私はそんなことを感じました。



株式会社 徒然社より 50,000 円の協賛金をいただきました。

こども夢コンサート

今年度の開催方法は、コロナ前のように幼稚園を訪ね、出演者と子どもたちが身近に接することのできる形式とします。

- ① 開催日時 2025年2月13日(木) 午前中
- ② 会場 矢野福祉センター 広島市安芸区矢野西6丁目12-1
- ③ 招待園 矢野幼稚園ほか数園に案内予定
- ④ 出演 エリザベト音楽大学
- ⑤ 演目等 検討中



※写真は過去のコンサートより

会員研修旅行



今回は本場の府中焼きを食べて、「天領上下のひな祭り」と上下町歴史散策とします。でこ市、翁座、上下歴史文化資料館、天領代官所跡、角倉家などを現地ガイドの案内で訪ねます。奮ってご参加ください。

- ① 実施時 2025年3月2日(日)
- ② 行程 県庁前9時出発 昼食府中焼き(11時~12時)
上下のひな祭りと歴史散策(~15時30分)
上下15時30分出発 広島17時着

- ③ 申し込み方法 電話：080-3050-1300 (担当：事務局 横山 英治)
E-mail：e.yokoyama.717@gmail.com

おめでとうございます
秋の叙勲

NPO法人こころ21の法人会員 広島信用金庫の元理事長 武田 龍雄さんが旭日双光章を受章されました。

編集後記 家庭も過程も大切です

カレーづくり大会事業にしる、今年の食について考えるフォーラムにしる、「経験」が大切を提言していると思う。おいしく食べる料理を作る過程においては、自分で食材を選んでみたり、自分の包丁を持ったり、味付けの工夫をしたりする経験の場がある。生きる糧として栄養を取り入れ肉体を維持する必要があることはもちろんであるが、おいしく食べることも生きる満足感を高くする。

では、簡単においしく食べるにはどうしたらいいか。それが、食べるための過程に自分が参加する。経験することで少し実現に近くなりそう。世の中、「中食」の比重も高くなっている。肉体を維持するためのエネルギーは確保できるかもしれないが、生き甲斐という満足感を覚えることのできる過程を放棄したことになるのではないか。

「過程」を大切にする場が「家庭」であれば一番なのだが。
(金子 敏郎)