

活動成果報告書

令和6年度（第28回）「チヨダ地域保健推進賞」

| | |
|--|--|
| 活動テーマ 保健師が作る「コミュニティカフェ あるくっちゃ」 ～コミュニティカフェを基点に、健康で支え合うまちへ～ | |
| グループ名称・氏名(グループの場合は代表者名) 社会福祉法人栄和会 代表者：森本 友香 |  |
| 勤務先：社会福祉法人栄和会 所 属：法人本部 事業運営課 所在地：〒004-0022 北海道札幌市厚別区厚別南5-1-10 TEL：011-896-5010 FAX：011-896-1202 | 「蕎麦打ち体験教室」 |

| | |
|--|--|
| ◇活動方針 「人と人とを結ぶ地域社会の場や居場所」であるコミュニティカフェにおいて、人と人とのつながりを創出するだけでなく、健康増進を意識した活動を展開することで、地域住民の健康増進に寄与し、健康でお互いに支え合うまちづくりを目指す。 | |
| ◇活動内容とその成果 【活動内容】 3つの健康の増進を軸にして、活動内容を決定している。 ① 身体的な健康の増進 ・フレイルの予防や、認知症の予防に注目した食事メニューを提供している。ビタミン B1 やタンパク質の多い豚肉を使用した「豚丼」の提供や、認知症予防を目的とした「サバカレー」の提供、眼精疲労に効果的とされるブルーベリーを使用したスムージーも提供している。 ・カフェから続く広い部屋では、毎週金曜日に、地域の高齢者が集まって運動するサロンが開催されている。サロンのメンバーではなくても、当カフェに来られたお客様は飛び入りで参加が可能であり、サロンメンバーと一緒に体操等の運動を行うことができる。 ・カフェに来店された方にはポイントカードをお渡しし、来店毎にポイントを付与しているが、「歩いてきました！」と申告があれば「健康づくりポイント」として、さらにポイントを付与している。 ② 精神的な健康の増進 ・ゆっくりとおしゃべりをしたり、のんびりくつろげるような空間の創出を目指しており、店内に長居できるように、飲み物のおかわりを100円で提供したり、店内をフリーWi-Fiにして、お好きな |  |

活動成果報告書

動画等を見ながら、くつろいで楽しんでいただけるようにしている。

- ・子育て世帯のために小上がりを用意しており、靴を脱いでくつろいだり、子供達が絵本を読んだり、おもちゃで遊べるような場所を作っている。

③ 社会的な健康の増進

- ・カフェの店内には、地域住民が作成した作品を飾っており、作品のそばには作者名を掲示している。
- ・地域住民が手作りした品物を販売するコーナーを作っている。材料費程度の値段で販売し、売り上げを出品者に戻すことで、次の作品の作成につなげるサイクルを作ることを意識している。
- ・カフェでは、ボランティアによる手打ち蕎麦を提供している。毎週ボランティア同士で集まって話し合いながら蕎麦を打ち、お互いに技術を磨いている。美味しい手打ち蕎麦を提供できていることで、手打ち蕎麦を目的に来店される多くのお客様に喜んでいただいている。また、年に数回「蕎麦打ち体験教室」を開催しており、現在までに延べ60名(小中学生を含む)に、手打ち蕎麦を打つ教室にご参加いただいております、その後のボランティア活動につながった例もある。

【活動成果】

- ① 当カフェで意識している3つの健康は、相互に関係し合って増進されている。例えば、当カフェでは下記のような事例が散見されている。

- 虚弱で閉じこもりがちだったAさんは、刺繍が好きで、タペストリーやコースター等、たくさんの刺繍の作品を作っている。Aさんが作成された刺繍のタペストリーを当カフェの壁に飾り、刺繍のコースターを当カフェで利用させていただいたところ、Aさん自身が、カフェに飾られた自分の作品を見に行くという目標を立て、タンパク質を多く含んだ食事を摂ることを心がけ、リハビリに邁進した。今では、月に2回程度一人でバスに乗って来店し、自身で新作のタペストリーを飾ったり、テーブルにテーブル敷を敷いたり、当カフェの全体のレイアウトも担当している。他のお客様から作品を褒められることも多くなり、会話を楽しむ様子もみられている。



- 住み慣れた自宅から遠く離れた娘さんの家に同居することになったBさんは、知り合いもいなく閉じこもりがちになり、抑うつ傾向に。得意の編物で靴下を編んで当カフェで販売したところ大人気となり、売上ですらに毛糸を買って靴下を編んでいる。Bさんの表情は明るくなり、しっかり食事を摂り、生活リズムが整ってきた。自身で選ぶ毛糸の色も華やかな色を選ぶようになり、今までは単色の毛糸で編まれていた靴下が、つま先に違う色が差し込まれたり、凝ったデザインになってきている。



- 虚弱で週に2回デイサービスを利用しているCさんは、もともと手芸が好きだったため、デイサー

活動成果報告書

ビス利用日の自由時間にも手芸を楽しんでいた。お孫さんが大きくなって、子供用浴衣が着られなくなったことから、浴衣をほどいて座布団カバーを作成することを思いつき、デイサービスでコツコツと手縫いの座布団カバーを作っていた。当カフェで小上がりを作った時に、座布団が欲しいとデイサービスに相談したところ、Cさん作成の座布団カバーをかけた座布団を譲り受けた。当カフェの小上がりで、Cさん作成の座布団の上で、乳児がくつろぐ様子をCさんにも見ていただいたところ、涙を流して喜ばれ、さらに座布団・雑巾・刺し子等、当カフェで使う物を次々と作成している。お客様の反応を励みに、新しい作品を作る意欲をみせている。



② 当カフェの1日における平均来客数は15名～20名程度となっており、その多くが高齢者である。当カフェへの来店の際に、住民の手作り品の品ぞろえが豊富になっていたり、壁に飾られているタペストリー等の住民の作品が増加していることが、来店者にも大きな刺激となっているようで、来店者からは下記のような声が聞かれている。

- ・自分と同じ年齢の高齢者が作っている作品を見ると、自分も頑張ろう、という気持ちになれる
- ・90歳でこんな作品を作っている方がいるとお聞きし、自分も昔の趣味をまた始めてみようと思った
- ・要支援・要介護認定を受けられている方とお聞きすると、「お世話をされる側」という印象を持っていたが、ご本人ができることはたくさんあり、作った品物を販売して、役に立っているという事実が素晴らしいと思う

③ 「健康でお互いに支え合うまちづくり」を意識していることから、近隣の社会福祉法人・医療法人と連携し、障害者の作業所で作成された椎茸・お菓子張り子の人形・リースなども当カフェで販売しており、多くの来店者に喜んでいただいている。また、近所の体育館を練習拠点にしている、男子プロバスケットボールチーム「レバンガ北海道」とも連携し、夏祭りへの出店協力なども行っている。



◇今後の計画

当カフェは、オープンして1年が過ぎたところだが、運営に携わる地域住民のボランティアも少しずつ増加・定着し、手作り品の販売を希望される地域住民も増加してきた。口コミで来店される方も増え、少しずつ地域住民に周知されてきている。今後も、当カフェを基点に、地域住民の健康増進活動が少しずつ広がっていくことを目指して、3つの健康の観点からの様々な活動を進めていきたい。

また、高齢者が多く住む地域であるため、現在の当カフェの利用者は主に高齢者となっているが、高齢者向けの健康増進活動と併せて、子育て世代向けや、子供達の社会交流の促進等も意識し、全世代を対象とした交流及び健康増進活動を検討していきたい。