ボランティア部門
《大学等》

消費・安全局長賞

跡見学園女子大学 石渡ゼミ

〈跡見学園女子大学〉 (東京都) 活動期間 3年

高齢者のための共食プロジェクト

共食がもたらす効果に着目

大学生と地域高齢者が一緒に調理し、食事を楽しむ共食会を、毎月１回、3か月連続で開催しています。世代間交流と共食の効果に着目し、地域の高齢者の食生活改善を目的として、女性高齢者、男性高齢者、独居の男性高齢者と、毎年対象を変えて実施しました。高齢者に必要な栄養や健康に関するレクリエーションを組込み、健康管理の意識を継続できるように工夫しています。

本日のメニューについて

PDCAでレベルアップ

共食会実施前と3回目の共食会終了後に、共食会スタッフ以外の学生による参加者インタビューで啓発効果の確認を行うなど、改善点を次回に反映しています。また、共食会を客観的に観察する調査係の学生を配置して、調理・喫食中の会話や行動を観察し、安全な運営にも配慮しています。

レクリエーションの様子

学生と高齢者の共食による互恵効果

共食会を通じて、高齢者と学生の世代間交流のみならず、高齢者には現在の食生活を見直すきっかけ作りの、学生には異世代の食生活を知り将来の健康を維持・向上するための食の知識や技能を得る重要な場となっています。

そばについて、何気ない会話から体調や食欲などを確認。疲れているようなら椅子を差し出すなどの心遣いも。

打ち解けてくるにつれて自然な笑顔も

今回の表彰は、栄養士養成以外の学科の大学生にとって、食育活動の意義を見出す良いきっかけとなりました。
今後は新たなアプローチで、地域高齢者の孤食や低栄養の改善に向けた活動を推進してまいります。

跡見学園女子大学
教授　石渡 尚子