

健康栄養学科  
渡辺拓海 河原若菜 武川崎 藤本真生 森重裕太  
教員 渡辺 教員 藤本 教員 森重

### 地域つながるプロジェクト ～浅原を明るく元気に！☆～



## 浅原って??

- ・ 廿日市市の山間部
- ・ 世帯数279世帯人口739人
- ・ 山と川に囲まれた自然豊かな地域
- ・ 岩倉ファームキャンプ場やメダカ館、栗園や果樹園
- ・ ツーリングやドライブにおすすめの186号線が通る町



## 目的

浅原地区を対象に、食をテーマとして地域の方々と協力し関係を深めながら地域活性を目指す。

### サツマイモ栽培

#### 6月

- ・ 「浅原交流体験」でさつまいもの苗植え体験。
- ・ 家族ごとに1つ畝があり、芋の根が育った頃に収穫。
- ・ 地域の子供たちと苗植えを通して触れ合った。

#### 10月

- ・ さつまいも収穫作業。
- ・ 浅原地区の自然の豊かさを実感。



### いきいき百歳体操

- ・ 毎週火曜日9時30分から行っている「いきいき百歳体操」に参加した
- ・ 椅子に座り、ゆっくりとした動きが中心で簡単に取り組むことができる
- ・ 介護予防を目的に筋力やバランス能力を高める
- ・ 楽しく身体を動かす、学びの場にもなっている



### シフトチェンジ！！

【目的】  
地域の方と積極的にコミュニケーションをとり、  
地域の方の意見を取り入れた活動をする

- ① イベント参加 (パンの販売)
- ② 佐伯汁(郷土料理) メダカの学校
- ③ 防災カレー
- ④ FMはつかいちラジオ出演
- ⑤ ケーキ作り
- ⑥ ブルーベリースムージー



### イベントへの参加 パン販売

- ・津田商店街ココから2 DAYS、岩倉マルシェ、ROUTE186 3つのイベントに参加
- ・ゼミで研究をしているパン(クロワッサン、メロンパン、あんパン、ベーコンエビ等)を販売
- ・イベント情報や浅原の情報をSNSで拡散した

↓

「浅原にはこだわりを持った方々がたくさんいる」  
「大学生が来ることで活気つく」



### 郷土料理：佐伯汁

- ・地域の小学校では、郷土料理について学習し、伝統・文化を継承していくための活動が行われていた。
- ・「メダカの学校」で佐伯汁の作り方を教えていただいた。
- ・郷土料理コンテストに参加



### 防災カレー

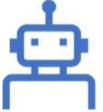


- ・防災意識を高めるプロジェクトのイベントにて防災カレーの提供
- ・大量調理施設衛生管理マニュアルに従い調理を行った
- ・災害時を想定し、ジップロックで袋調理
- ・「どの年代でも食べやすい味」  
「袋調理とは思えない程美味しかった」などの感想を頂いた



### FMはつかいちラジオ出演

- ・2023年1月31日(火)に、FMはつかいちに出演
- ・廿日市浅原の魅力と、私たちの活動内容をPR
- ・浅原の郷土料理である「佐伯汁」を継承していきたいというSDGSの話題にも触れた




- ・浅原で採れた「いちぢく」や「ブルーベリー」を用いて、ケーキ作りを行った。
- ・調理したケーキは、農家さんや市民センターの方に食べていただき、「地元で採れたものを活用してくれることは嬉しい」と感想をいただいた。
- ・今後は、地元で採れた野菜を使用したレシピを提案していく。



- ・大学生の果物の喫食率が、低いというデータと、浅原のブルーベリーを取り入れ、スムージーを学内で200人配布した。
- ・ブルーベリーは廿日市市浅原地区の福元さんに格安で提供していただいた。
- ・簡単に果物を日常生活に取り入れることができるだけでなく、浅原地区のブルーベリーを知ってもらえる機会となった。



学生福祉  
スムージー  
無料配布決定！！  
健康栄養学科生が協力  
スムージーをお届けします！

9月27日【火】200杯限定  
配布時間：12時40分～  
配布場所：9号館9104教室  
学生証の持参をお願いします

## 学んだこと

・地域活性化とは、まず住んでいる人にその地域の良さを知ってもらったことであった。

・「報告・連絡・相談」の重要性

・実際に地域の方々と関わることで分かることがたくさんある

・地元愛を持つことの素晴らしさ

・グループ活動の難しさ



ご清聴ありがとうございました