

地域づくり活動 NPO 事業助成（連携重視）事業 実績報告

団体名	食親同好会	代表者名	会長 寺井 康裕
事業名	「地域食育から始めるSDGs（人類の目標）事業」 ～地域のパートナーシップを通じて、SDGsを実践～		

<事業実施実績>

年 月 日	活 動 内 容
2021年 6月26日 13:30～16:00	食縁交流会「免疫力アップクッキング」（多世代対象） 伊藤講師（公益社団法人 栄養医学協会、管理栄養士） 東灘区文化センター・料理教室 参加者 14名
7月10日 10:00～14:00	サブディ・イベント（多世代対象） 川井公園を中心に東灘区周辺の美化清掃活動（2号線、43号線、十二間道路他） 参加者 110名（子ども～高齢者）
11日 13:30～16:00	食縁交流会「フレイル予防クッキング」（高齢者対象） 千歳講師（神戸松蔭女子学院大学准教授、管理栄養士） 東灘区文化センター・料理教室 参加者 22名
10月10日 13:30～16:00	食縁交流会「食養生クッキング」（成人対象） 平井講師（管理栄養士） 東灘区文化センター・料理教室 参加者 25名
23日 12:40～16:10	第4回 食育と環境イベント（多世代対象） 食育講演会「健康な地球で元気に生きる」 ～SDGsへの気持ちを腸の健康で高めよう～ 山本講師（神戸女子大学名誉教授） 東灘区文化センター 第1・2会議室、 美化ボランティア活動（2号線、43号線、弓場線他） 参加者 80名
30日 13:00～16:00	多世代交流会「キッズクッキング」～ハロウィン弁当づくり～（親子対象） 森講師（東海大学准教授、管理栄養士） 東灘区文化センター・料理教室 参加者 33名
11月17日 13:30～16:00	第4回東灘クリーンサミット 神戸市環境局の出前トークと東灘区内の美化団体による協議会 東灘区文化センター 第1・2会議室 参加者 21名
28日 13:30～16:00	食縁交流会「フレイル予防クッキング」（高齢者対象） 千歳講師（神戸松蔭女子学院大学准教授、管理栄養士） 灘区文化センター・料理教室 参加者 22名
12月19日 13:30～16:00	食縁交流会「栄養療法クッキング」（成人対象） 東根講師（甲南女子大学准教授、管理栄養士） 東灘区文化センター・料理教室 参加者 20名
毎月 第2.3.4木曜 第1.3水曜 第1.2.3.4土曜	9ヶクリーンクルー（CC） 甲南山手CC、山麓線CC、御影CC、十二間CC、魚崎CC、岡本CC、 山幹CC、六甲道CC、2号線CC 参加者 6名（平均）×9CC×12回＝648名／年

<効果と成果>

- 1) コロナ禍であっても、感染症予防対策を徹底すれば活動継続は可能です。特に、社会参加活動を阻害すれば、コロナフレイル、オーラルフレイル、サルコペニア等が進展し、認知症発症リスクを高めます。コロナに負けないシニアになるには、バランスの取れた食生活・適度な運動・社会参加が必要です。
- 2) 食生活を通して腸内フローラ（環境）改善の栄養として、免疫力を高める食材をセレクトする必要があります。それは腸内細菌が喜ぶ食品で、野菜等食物繊維豊富なもの、伝統和食の発酵食品、たんぱく質（大豆他）、オメガ3（植物性エゴマ油・アマニ油、動物性魚油）等健康長寿食材を中心に多様食が必要です。
- 3) SDGsを17目標として捉えるのではなく、自分ごととして身近なことから取り組むことが大事だと思います。今の瞬間からできること、たとえば自宅周辺から美化清掃活動を始めてみると何かが変わることを発見します。自分の健康と他人への思いやりを一挙両得で発揮できること、この利点からパートナーシップの大切さを学び、地域への良い波動から「正の連鎖」を生み続けることこそがSDGs実践に他ならない。

<収支決算書>

(収入)

項 目	金 額 (円)
地域づくり活動 NPO 事業助成金	450,000
参加費	109,000
自己資金	24,090
合計	583,090

(支出)

区分	項 目	金 額 (円)	左のうち 助成対象金額 (円)
直接 経 費	消耗品費	190,201	180,000
	人件費	90,000	60,000
	謝金費	88,160	77,000
	その他(会場費、旅費交通費等)	130,885	118,000
	小 計	499,246	435,000
間接経費(一般管理費)		83,844	15,000
合 計		583,090	450,000