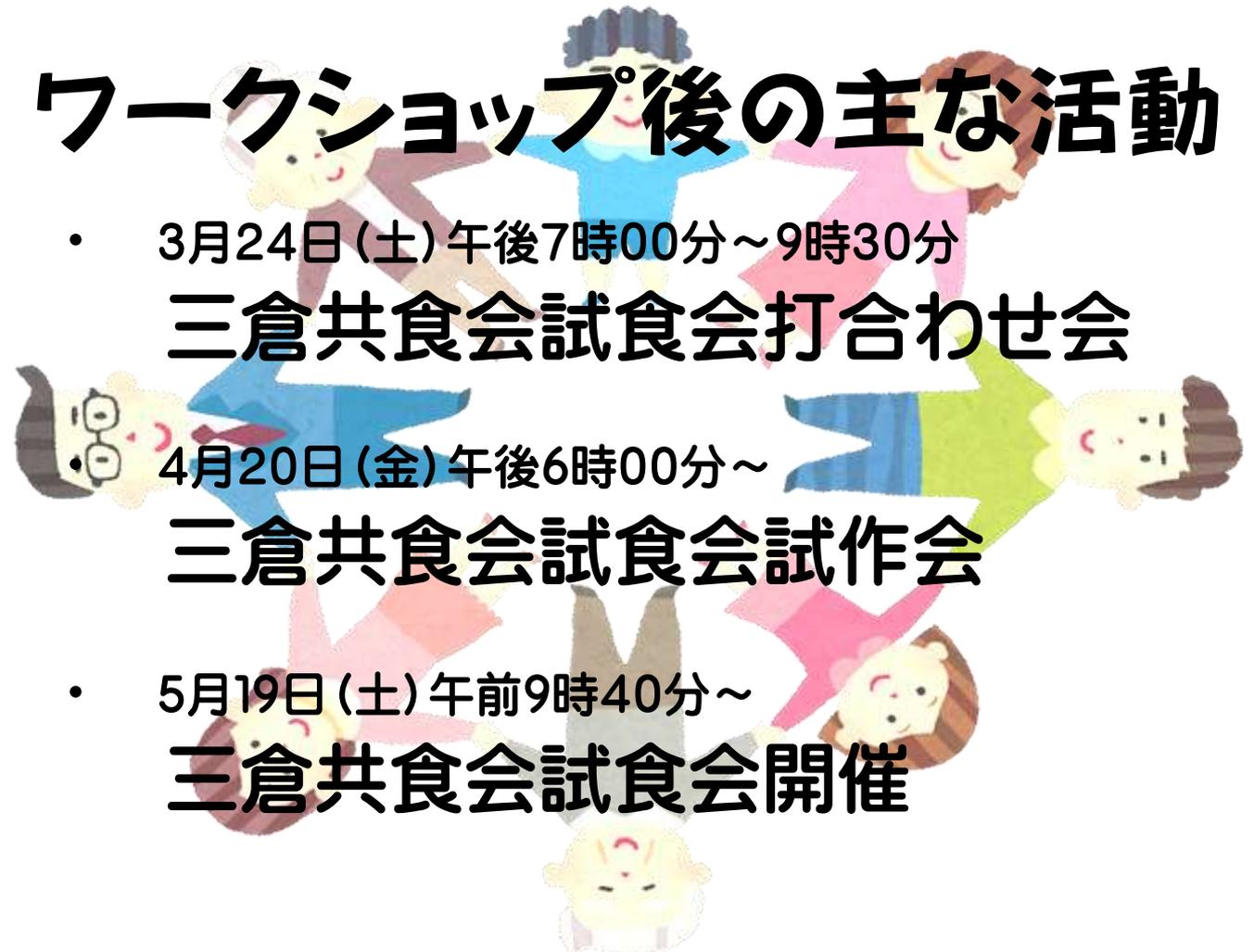




三倉地区
ワークショップ後の活動について
～共食会試食会に至るまで～

ワークショップ後の主な活動



- 3月24日(土)午後7時00分～9時30分

三倉共食会試食会打合わせ会

- 4月20日(金)午後6時00分～

三倉共食会試食会試作会

- 5月19日(土)午前9時40分～

三倉共食会試食会開催

三倉共食会 試食会 打合わせ会

みんなで
設備の確認！

ココに食器があります。
25～30セットはあります。
丼もありますよ～。



その他、スチームオーブン、
炊飯器3升炊き
冷蔵庫・冷凍庫あります！



デザート用の
器もあるよ。



コンロも全部
使ってOK。

三倉共食会 試食会 打合わせ会

試食会のメニューの決定

普段のお弁当のおかず



筍とわらびの混ぜご飯



お餅を使ったデザート



みくら〜めん

ワークショップ報告会に向けて

●今後の予定

- 試作会は行政からワークショップ参加者へ案内
- 報告会は保健福祉課でチラシを配る
- 効果があるのは口コミが一番！
みんなで「来てやあ！」の声かけ必要



今後の活動について

? 継続が難しい

ワークショップ参加者は年齢が高い人ばかりで。

! 継承が難しい

「三倉にはこれ!」と言われるまで、
定期的に関催できるまでにしていきたい。

● 体制づくり

活動終了後全体へ報告、その都度協力者を募る。

三倉共食会 試食会 試作会

何が
入ってる
かなあ〜?!

ラーメン隊長岩瀬の力作
みくら〜めん(味噌味)
ダシと醤油の改善の余地あり。
使用する麺決定!



これは
イケるっ!

盟子さん
自宅で奮闘の結果
お楽しみ大福!

食材がたくさん
用意できたので、
予定外メニュー
も試作。

予定通りに、
山菜混ぜご飯
予定外で、
筍煮物とフキご飯



圧力鍋ってスゴイ!
猪肉も柔らかく(*^_^*)
猪肉チャーシュー

試食会に向けての確認

● みくら~めん

今回の具(チャーシュー、ネギ)
+煮卵? 菜もの
量は1/2で汁物として



● ご飯

筍+わらび+フキ+にんじん
猪肉チャーシューを刻んで



● デザート

やっぱりおもちを提供したい!
おもち+ホイップ+あんこ+イチゴで
(ワークショップでの原案に戻りたい!)



三倉共食会 試食会 試作会

●「三倉と言えば〇〇」

三倉を考えるきっかけになった。

今回がきっかけで何か活動が始まれば…。

●報告会はいつ？

もっと活動が継続してからで良い？

➡ 試食会後をキリとして開催



今後の流れ (試作会終了時点)



(同日開催)

H30.4.20
PM6:00～

H30. 5. 19
AM9:40～

未定
要内容検討

三倉共食会試食会開催

準備は楽しく、
ワイワイ、ガヤガヤ
(^▽^)



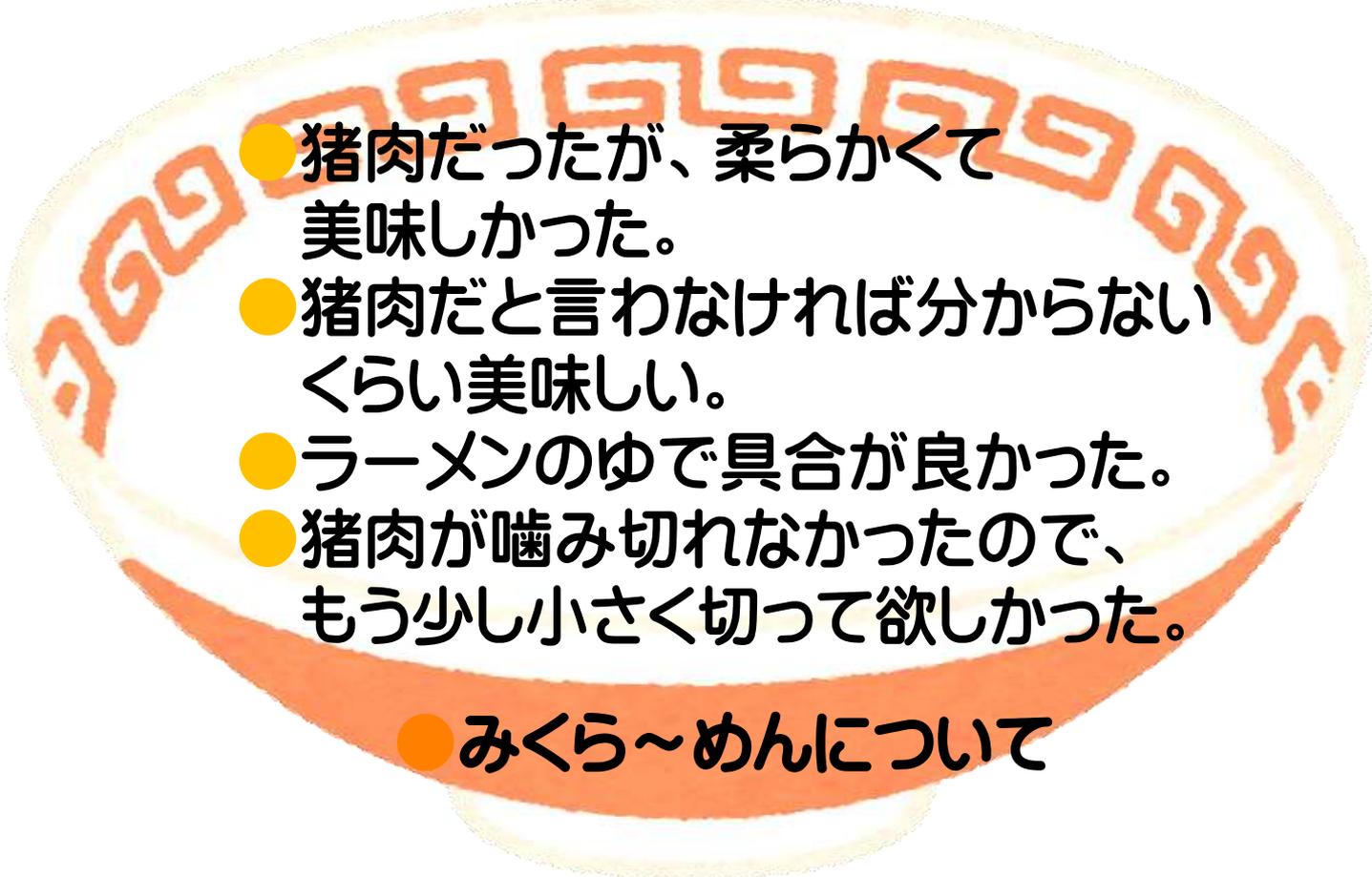
おいしかったあ～
(*^_^*)

できあがるまで
試行錯誤…。

出来たのはコチラ！
山菜混ぜご飯
みくら～めん味噌味
(猪肉チャシュー入り)
あんもうデザート



デイサービス利用者の感想

- 
- 猪肉だったが、柔らかくて美味しかった。
 - 猪肉だと言わなければ分からないくらい美味しい。
 - ラーメンのゆで具合が良かった。
 - 猪肉が噛み切れなかったので、もう少し小さく切って欲しかった。
 - みくら～めんについて

デイサービス利用者の感想

- **混ぜご飯について**
- 混ぜご飯の味がちょうど良い。
- 混ぜご飯の具が小さく刻まれて良かった。



デイサービス利用者の感想

● あんもうについて

- モチも固くなくおいしかった。
- エンドウ豆だとは思わなかった。
- 歯のない人でもモチを食べられた。
- よもぎの香りがして良かった。
- モチが貼り付いてとれんかった。



続・デイサービス利用者の感想

- 全部おいしい。
- やつぱり、ラーメンよりご飯だね。
- ラーメン、混ぜご飯、デザートで1,000円くらい出してもいい。



参加者の感想

●調理について

- 包丁も持ったことがなかった。始めは調理に抵抗があった。包丁が使えるようになった。これからも参加したい。
- 調理する時は、誰かがリードしないと出来ないと思っていたけど？
➡ 今回はWSで考えたメニューを担当し、自然に班が分かれて出来た。
- 各メニュー担当のリーダーは不安だったが、その都度みんなからのアドバイスを聞きながら、上手く対応してくれて出来た。
- 試作もやったため、段取りよく出来た。

続・参加者の感想

●メニューについて

- モチ（デザート）が見た目がいい。
- 試作とメニューは違ったが、季節にあった食材を使い、華があった。
- ご飯の緑の感じが彩りも良かった。
- 試作と食材は変わったが、いい結果となって、できれば良くしあがった（さらに良くなった）。
- 食材が身近な物で出来た、食べる側も喜んで食べてくれた。メニュー紹介時の利用者の反応も良かった。

続・参加者の感想

- 今後の共食をつづけていくためには、
 - 今回のような盛りだくさんなメニューでなくても。
 - 人数も2班に分かれて順番にやるようにしても良いかも。
 - 毎回凝った食事、毎回試作してからの食事会では、スケジュール的にも体力的にも大変。
 - 今後の参加者をどのくらい募るか？
今回は利用者に試食で食べてもらったけども…。
 - 今後、食事を提供する場合どのくらいの規模で人集めするか。
この人数を毎回作るとなると、大変で続かない。
 - 麺やご飯物は何とか出来る。スイーツは加減が難しく大変。もちも本当はつきたてを出したい…等々考えると難しい。
- ➡ **もう少し楽で、簡単に加減ができる物がいい。**

今後の活動について

- 「三倉と言えば」

しゃりん糖・うぐいす餅・三倉茶・茶つう
その他にも…。



- 技の伝承

先輩から技を教えてもらう「料理教室」
三倉に伝わっているモノを残していく場



続・今後の活動について

- **料理教室をやっていきたい。**

復活させるなら
今!!?

- 例えば、

- 三倉の「うぐいす餅」や「しゃりん糖」の調理方法

- しゃりん糖は、三丸会館（大久保）が加工場の許可取得済、でも、今年度中に期限が切れる。

- 調理器具も揃っている。でも、現在製造販売されていない。

- 以前太田茶屋へ出していたこともあり、地元からも「何とか復活できないか」という声も聞いている。

続・今後の活動について

- 50代の自分達より少し上の人から「技」を教えてもらいたい。
 - 「三倉に伝わっているものを残していく」
「しゃりん糖」はそのうちのひとつ。
 - 以前しゃりん糖作っていた人(80代)たちは商標登録したいと思っている。
今後続けて行くには後継者が欲しい。販路の検討も必要。
 - 50代は「うぐいす餅」も「しゃりん糖」も作り方を知らない。
続けていける人がいないことが問題。
親世代の人から教えてもらわないと。
 - 50代の自分達が教わる前に60代の人教わる事が出来ないか。
少しずつ繋がって伝わっていくことが出来ればベスト。

続・今後の活動について

- 三倉に伝わる「技の継承」について
 - 何を伝えていくのかは食べ物にこだわらず、「三倉にあるもの」にこだわり、「伝えていく会」をイベント的に開催していきたい。
 - 全体で何かでなくても、三倉は谷ごとに慣わしや文化が異なるため、地区ごとでもいい。
まずは、しゃりん糖の大久保から始めるのも良いかも。
「あっちでやるなら俺らも」と各地区で色々始まっていくと良い。
- 夢街道も草ぼうぼうで「夢」はない。
例えば、女性は食べ物の伝承、男性は道を整備したり、炭を作ったり、物をつくったり力仕事をしたりするといい。
- 鍛冶島の半夏生も初めは3人から始まった。現在、女性の会発足。
出来ることから、少しずつでいい。

その他、三倉の活性化について

- 三倉には食事できるところがなかったが、「もりのよりみち」が開店。
- 観光客に寄ってもらうにはおいしい物がないと寄ってもらえない。
例えば、「三倉に来たらこれを食べて帰らないと」と思わせられる物があるといい。
- 地域おこし協力隊や遠江総合高校○○部(?コース?)とコラボして何かを創り出してもいい。

今後の具体的な活動について

(試食会終了時点)

- 報告会の前にもう一度、ワークショップ参加者を招集。
- 今後、進めていく活動(講座)で、どんなことをやりたいかを話し合う。
※6/21 三倉総合センター19:00~。
役場で案内状作成送付。

報告会の開催に向けて

- 三倉地区全体への報告会開催。
 - WSの報告とその後の活動、及び今後の活動についての提案をしたい。
- ※WS参加者有志の今後への決意表明！**
- WSとその後の活動報告に加え、北島恵介氏を招き、三倉の歴史についての講話も。

そもそも

ワークショップのおさらい

●三倉の課題は、何だったか？

認知症 ・ 独居高齢者 ・ 閉じこもり



ワークショップのおさらい



- みんなが考えた原因は…、
 - ? 家が離れていることや一人暮らしが多いことから、認知症が多いのではないか。
 - ? 閉じこもりの割合が高かったことから、閉じこもりが原因で認知症が多いのではないか。

閉じこもり と 認知症

三倉地区でどのように対応出来るのか。
もう一度三倉の資源(宝物)を確認しよう！



今回の共食の会が 三倉地区の課題解消の一助に ならないか？

ご隠居するには
まだ早いのか…。

まだまだ
出来るかな？

ちょっと昔
の三倉を
教えて！

おいしい物で
みんなを引き
寄せられる…。

閉じこもりにな
らない…。

集まって楽しく
過ごすだけで
認知症予防！

