

鶴が丘コミュニティと大学・学生群に  
よる「健康づくり協働キャンパス」  
プロジェクト

鶴が丘一丁目町内会  
仙台白百合女子大学

# 1. 事業実施団体について

## 事業実施団体の概要

### 鶴が丘一丁目町内会

#### <団体の目的>

- 地域住民(1200世帯・3000人)の親睦と福祉の増進を図り、より良き居住環境をつくることをめざす。

#### <これまでの取り組み>

- 町内行事として夏祭り・敬老祝い・町内清掃・避難訓練等を行う。
- 近年は高齢者生活・子供学習支援など住民相互の支え合いによる地域活動を独自に展開する。

### 仙台白百合女子大学

#### <団体の目的>

- 明治26年私立仙台女学校設置  
昭和41年仙台白百合短期大学設置以来、キリスト教精神に基づく女子の高等教育を行う。

#### <これまでの取り組み>

- 人間・福祉・健康・グローバル化をテーマに4学部から成る多角的な教育を展開する。
- 地域社会の産業・文化に貢献する諸活動にも積極的に参加する。

## 2. 令和2年度の実施内容

### (1) 課題

#### 【現状】

- 高齢化率40%・児童数減少・空家増大など地域全体のオールドタウン化が目立つ
- 居住者の多くが医療・福祉・買物・交通に対する生活不安を抱えている
- 隣近所とは挨拶程度が大半で、地域との繋がりは希薄化しつつある

#### 【課題】

- 高齢者を中心に孤食・生活不活性化・フレイル・認知症など健康問題が深刻化する
- 外出しないと人との繋がりも益々消失し、子育て世代も共働きで地域関係も薄れる
- このままでは地域全体が沈滞化し閉塞する危惧が避けられない

### (2) 事業の目的

#### 【最終的な姿】

- 住民コミュニティに焦点を当て、協働で支え合う住み良い地域づくりを目指す
- 子供から高齢者まで多世代が交流し、住み慣れた地域での健康な環境づくりを図る

#### 【今年度目的】

- 高齢化した地域を活気づけるための若者参加によるまちづくり活動をめざす
- 地域と大学が連携して住民と学生とのコラボ活動を組立て、多世代が繋がりが合って元気で健康なまちづくりに向けた環境形成の基礎固めをめざす

## 2. 令和2年度の実施内容

### (3) 令和2年度事業の目標と実施状況

#### 【コラボ1】健康づくりをテーマとする地域セミナーの開催

- 地域住民100~200名を対象に専門家の講話と学生とのワークショップを開催予定  
→コロナ禍を考慮し多人数が集まるセミナーを取り止める  
→代替として、コロナ自粛生活中的健康づくりの秘訣をイラスト入りで健康栄養学山城先生が随時作成し、地域住民全世帯(1200世帯)に広く配布【2回実施】

#### 【コラボ2】地域主催の食交流・コミュニティ食堂の開設

- 子供から高齢者を対象に住民同士が気軽に語り合える食交流の場を6月より創設  
→コロナ禍を考慮し、参加を十数名に制限し8月よりお試し的に開始【3回実施】  
町内婦人部が調理し、一人暮らし住民がひと時の食を楽しむ地域カフェを試す

#### 【コラボ3】共に体を動かす健康教室・アウトドア活動の実施

- 学生も参加し子供から高齢者まで共に体を動かす健康づくり活動を継続的に行う  
→コロナ禍に伴う運動不足解消も兼ね、学生アイデアも交えて折々の活動を行う
  - ・食交流の場を活用し山城先生実演による健康教室の実施【3回実施】
  - ・公共緑地を活用し大学生と住民による畑・花壇づくり活動【4月~継続実施】
  - ・屋外を活用しハロウィン・ピクニック・イベントとオープンギャラリーの創設

#### 【コラボ4】共に学び合えるお茶の間学習の実施

- 小学生と住民・大学生との相互交流による学習の場を年間通じて開催する  
→コロナ禍の影響で8月まで休止し、9月より集会所を使い実施【毎週火・木曜】

## 2. 令和2年度の実施内容

### (4) 事業の実施体制

#### 【鶴が丘一丁目町内会】

- 事業の企画運営と事務局業務
- コラボ1～4の実施・町内会側の準備  
(活動場所設営・住民参加手配など)
- 活動の町内広報・関係機関との調整

#### 【仙台白百合女子大学】

- 事業の企画とコーディネート業務
- コラボ1～4の企画参加・大学側の準備  
(教職員手配・学生参加募集など)
- 活動の大学広報・関係機関の調整

#### ※外部団体との連携

- ハロウィン・ピクニック・イベントの企画と参加募集において子供会と連携
- 食交流の参加募集において地区社会福祉協議会と連携

## 2. 令和2年度の実施内容

### (5) 事業スケジュールについて

4月	【コラボ1】	第1回健康便り発行
	【コラボ3】	健康アウトドア畑開始
5月	【 〃 】	健康アウトドア花壇開始
6月	【コラボ1】	第2回健康便り発行
7月	【コラボ3】	健康アウトドア畑・花壇
8月	【コラボ2・3】	健康教室&食交流開始
9月	【コラボ4】	お茶の間学習開始(～3月)
	【コラボ2・3】	第2回健康教室&食交流
10月	【コラボ3】	ハウイン・ピクニック・イベント開催 オープン・ギャラリー創設
	【コラボ2・3】	第3回健康教室&食交流
	【コラボ3】	健康アウトドア畑・花壇
11月	【コラボ2・3】	第4回健康教室&食交流
	【コラボ3】	健康アウトドア冬イベント
12月	【コラボ2・3】	第5回健康教室&食交流
1月	【コラボ1～4】	継続実施&事業進捗評価
2月		次年度事業の検討・応募準備
3月		本年度事業のまとめ・報告会

### (6) 使用経費について

事業費総額	336万円
仙台市助成金	300万円
団体自己資金	36万円
内訳	
・人件費	110万円
・専門家謝金	15万円
・学生等交通費	25万円
・用品・食材購入	95万円
・会場使用料	20万円
・印刷製本費	25万円
・通信運搬費	25万円
・HP等作成費	21万円

# 3. 具体的な取り組みの紹介

## (1) 【コラボ1】健康だよりの発行

「協働まちづくり」仙台白百合女子大学からのお便り

鶴が丘一丁目町内会のみなさんへ

コロナ対策の自粛期間中の「おすすめ生活」は「あ・か・さ・た・な・は・ま・や・ら・わ」を意識することで

歩く、かがむ、支える、立つ、何でも食べる、(息を)はく、(関節を)回す、休む、ラジオ体操、笑うの頭文字です(心と体の健康を保つポイントコロナウイルス対策に関するメッセージ：日本ストレスマネジメント学会)

新型コロナウイルス感染症は、衰えることなく多くの人々を不安の渦に巻き込んでいます。高齢者や複数の疾病を発症している方々では死亡率が高いことが指摘されていますが、このようなハイリスクな症例では多くの場合、背景として低栄養ならびに骨格筋の減少や機能低下(サルコペニア)の存在がありことが指摘されています。一方、生体の免疫力は栄養状態によって支えられており、低栄養で特に筋肉量が減少した人あるいは動物では、明らかに細菌やウイルスなどの感染症に対する免疫能が低下していることが知られています。つまり、**栄養状態を良好に保つことは新型コロナウイルスから身を守る大きな一助となるものと考えられます。**

そこで大切なのは免疫機能がしっかりと働くように体調を整えることです



特定の食品で効果を期待することは、個人差、摂取量の違いもあり難しいので、バランスのよい食事、散歩・運動(体調をみながら、無理しない内容)、こまめな水分補給、十分な睡眠などを心がけましょう。すでに取り組んでいる方は、よい習慣を継続しましょう。

そのための取組みとして、**食事内容のふり返りに裏面の「ランチョンマット」をご活用ください。**

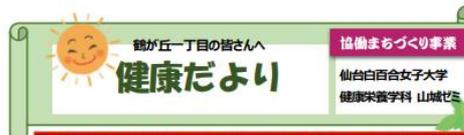
使い方は、食事の時に「これから食べるもの」をあてはめて、食後は「食べたもの」をふり返ります。足りないものは、次の食事や翌日の食事の参考にすることで充足することができます。毎回の食事に主食・主菜・副菜をそろえて、果物と牛乳・乳製品は副食に取り入れてもよいでしょう。

仙台白百合女子大学 健康栄養学科 山城 秋美

コロナ禍に伴い秋開催の健康セミナーに代わり「健康だより」を作成し4月・6月に全世帯に配布

- 第1回／コロナ自粛期間中の健康への心得
- 第2回／長期休校明けの子ども達の生活の心得

山城先生よりイラストを交えて分かり易く紹介



今回は、臨時休校も終え日常生活に戻った小中学生・高校生。その家族の方や地域の皆さんに夏場に向けての健康づくりのポイントをお伝えします。

だんだんと日差しも強くなってきました。気温と湿度とも高くなってるので、こまめな水分補給を心がけましょう。今日は朝食と栄養、水分補給について詳しくお知らせしていきます。

**〇朝食〇**  
皆さんはきちんと朝食を食べていますか? 「食べなくてもいいや〜」と思っている人いるなら要注意! 実は朝食は、皆さんの1日の元気のエネルギーとなっているのです。  
朝食を食べないと・・・?



そうならないためにも毎日朝食をしっかり食べて、元気をチャージしましょう。**! 脳のエネルギーとなるご飯やパンなどがおすすめ!**



朝食を食べれば部活動も集中して頑張れる!

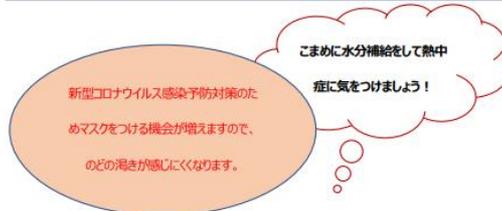
**〇栄養〇**  
栄養と聞くと何を思い浮かべますか? 座って休む、自分の好きなことをしてリラックスするなどありますが、睡眠も栄養の一つに入ります。

・睡眠はなぜ大事・・・?  
睡眠は勉強や部活動の疲れを取るだけでなく、記憶の定着にも関係しています。夜中まで起きていたりすると日中勉強や部活動に集中できなくなったり、体調不良を引き起こしてしまいます。頑張った部活動の疲れをしっかり取るためにも、夜は遅くまでゲームをしつせず寝るようにしましょう。



**〇水分補給〇**  
気温も高くなってきて汗をたくさんかく時期になってきました。皆さんは普段何を飲んで水分補給をしていますか? 甘くない水やお茶、必要に応じてスポーツドリンクを選びましょう。

特に汗をたくさんかいた時は、体内からミネラルも排泄されるので、朝・昼・夕の食事をしっかり食べて、ミネラルの補給もしましょう。



# 3. 具体的な取り組みの紹介

## (2) 【コラボ2・3】健康教室&食交流の開催

山城先生による  
健康講話に併せた  
座っての運動を行う

- 日時／【第1回】8月28日【第2回】9月25日【第3回】10月16日
- 場所／鶴が丘プロムナード「anveycafe」コミュニティスペース(定休利用)
- 参加者／【第1回】18名【第2回】18名【第3回】20名



健康教室



- ・厨房を借用し  
町内婦人部  
による調理
- ・メニューは  
季節野菜を  
盛り込んだ  
健康食志向



食交流

- ・体を動かした  
後に手作の  
ランチを味わう
- ・普段一人で  
食べるより  
楽しい一時  
を体験する



# 3. 具体的な取り組みの紹介

## (3) 【コラボ3】アウトドア畑・花壇づくりの活動

- 日時／【4～5月】畝づくり・苗植え【5～7月】水撒き・草取り【8～10月】野菜収穫
- 場所／送電線下の鶴が丘緑地(仙台市より菜園・花壇用地として一部借用)
- 参加者／町内の子供・大人・高齢者、白百合大学生など50名程度(分散して作業)



畑づくり

青年部親子や大学生も入り屋外での多世代活動を展開

コロナ影響でリレー式の分担作業が頻繁



花壇づくり



### 3. 具体的な取り組みの紹介

#### (4) 【コラボ3】アウトドア・秋イベントの開催

ハロウィン・ピクニック・イベント【大学生の発案でハロウィン仮装で町内を散策する活動】

- 日時／10月11日午前中
- 場所／鶴が丘緑地(オープン・ギャラリー創設)
- 参加者／子供・大人・大学生96名



展示した動物オブジェを巡り  
大学生が出すクイズを楽しむ



- ・大学生のアイデアと  
ギャラリー展示で町内  
散策のきっかけを得る
- ・高齢者も興味を持ち、  
散歩する機会が増大

# 3. 具体的な取り組みの紹介

## (5) 【コラボ4】お茶の間学習の開催

- 日時／9月1日より毎週火曜・木曜  
放課後15時～17時30分
- 場所／鶴が丘一丁目集会所
- 参加者／小学生9名・大学生4名  
町内大人7名(元教師3名)

・コロナ禍で休止していたが、9月より徐々に再開  
・宿題と英会話に加え、大人との将棋や大学生との謎解きゲームなど遊び感覚の学びの場を創る



## 4. 今後の展開

### 今後の展開について

#### 【これまでの活動の振り返り】

- コロナ問題が急浮上し、本事業がめざすコミュニティ活動の多世代交流の活発化にとって全く逆の環境で当初スタートを迎えたが、事業主旨を変えずに取組み方法の再検討を何度も重ねることで、事業実施の軌道に乗ることができた。
- 特に多数が集う活動については、住民側も大学側も大学生も各々の視点から様々な考えを提示し合い、コロナ禍でも実施できる案を協働で組立てることができた。
- 夏祭り等が中止の町内行事も、学生提案のハロウィン・ピクニックをイベント化することで新たな生活様式に相応しいコミュニティ活動を切り開くことができた。

#### 【今後の展開】

- 今年度の後期活動においても学生達の若者参加を引き続き進め、新たな発想も盛り込んだコミュニティ活動を更に繰り広げていく。町内会ホームページも学生達のセンスをフルに発揮し、若者と住民が交流する街として広く情報発信していく。
- 若者との交流により住民も活気づき、若者も活躍できる街としてアピールでき、将来的には若い世代も転入し町内全体が「若返る」活動に向け更に取組んでいく