

事業報告書（令和6年度）

事業名 Y o g a と食育を楽しむ会

団体名 NPO法人リトル・サン

担当者名 杉山梢

※活動の様子がわかる写真と説明を必ず添付してください。

1. 活動内容（日時、場所、参加対象者、人数、内容等）

【第1弾】令和6年6月9日(日)9時～12時30分 ・西大寺緑化公園百花プラザ

参加対象者：知的障がい者・身体障がい者・精神障がい者と世話人 ・参加数16名

実施内容：前半のヨガは、あいにくの雨天であったため、芝生広場でのヨガは諦め、屋内での椅子ヨガを行いました。時間があつたので、ヨガ後にポッチャも出来ました。しっかりと身体を動かした後、後半の食育ランチでは、マクロビオティック講師の中浦先生より、お料理の提供と、実食中にはお料理と食事の大切さについて講義もしていただきました。知的障がい者の方については、食の好みは偏っている方が多く、初めてのものや薄味の食事への興味が心配の種でした。しかし、中浦先生のご配慮により、見た目がよくあるハンバーグやフライドポテトなどに似せてある、全て野菜のみでできたお料理（動物性は一切不使用）だったことで、参加者全員が完食でした。



(様式第8号)

【第2弾】令和6年8月4日(日)10時～13時 ・岡山市立大元公民館

参加対象者：パーキンソン病の方と健常者 ・参加数9名

実施内容：ヨガ講師がコロナ感染のため、前半のヨガは無し。後半の食育ランチは、マクロビオティック講師の中浦先生にお料理の提供と講義をしていただきました。パーキンソン病の方が半数以上だったので、お料理は、咀嚼・嚥下に配慮した調理法に。手の震えがあっても食べやすいように、摘まみやすい形状にしてくださっていたおかげで、全員完食でした。病気と食事の関係についてではなく、旬の野菜を中心に、いつもの馴染んだ食べ方以外のお料理も楽しみつつ健康に・・・という内容の講義。実食中も、お料理1品1品質疑応答という感じの、楽しい食育の時間となりました。

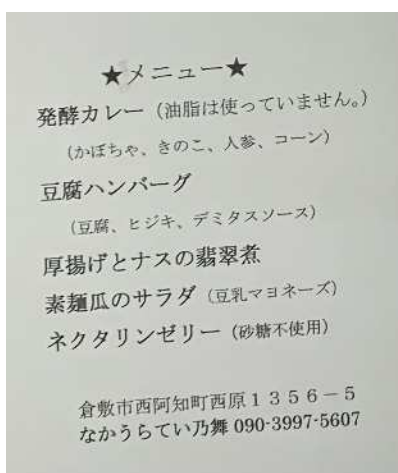


【第3弾】令和6年10月5日(土)11時30分～14時30分 ・早島社会福祉協議会

参加対象者：視覚障がい者・精神障がい者家族・難病者家族・健常者 ・参加数 11名

実施内容：前半のヨガでは、ゆったりとした仰向け・うつ伏せのみの瞑想に近いヨガ。

心が疲れてしまった時にも、身体から精神的な落ち着きをもたらされることをお伝えしたく、また、全盲の方の参加もあったので、聞きながら楽しく動き続けられるよう配慮しました。後半の食育ランチでは、重度重複障がい者の方のお弁当として、新しい提案となるような内容でお願いしてみました。しかも、胃瘻やペースト食ではない、健常者でも美味しく、学びになるようなお料理をとの注文に対し、マクロビオティック講師の中浦先生からのご提供は発酵カレー他4種。油脂不使用で冷めてもおいしい、お弁当にぴったりの内容で、参加者からは、庶民の食卓の味方であるカレー1つでも、健康的に簡単に作ることが出来るという驚きと学びの時間となったようです。



【第4弾】令和7年1月11日(土)11時～15時 ・くらしき健康福祉プラザ 5階

参加対象者：重度重複障がい児(者)の幸せを願う会 ・参加数 22名

実施内容：前半、重度のお子さんが、お母さん、お父さんや支援者と一緒にヨガの体験をしました。呼吸器をつけたお子さんも、車椅子からマットへ降りて元気よく動きました。特に、減圧ボールやストレッチポールを用いた時間では、こんなに緩まることができるんだ・・と驚かれるほど、緊張が抜けた方が多くおられました。支援学校を卒業されてからは、ほとんど運動機会がなかったという方がほとんどでしたので、よい経験になったとお喜びいただきました。後半の食育ランチでは、保護者用の普通弁当。その内容と全く同じもので、刻み食・ペースト食のお弁当をお子さんが召し上がりました。マクロビオティック料理ですので、全て植物性の食材で出来たお料理。胃瘻で、ほとんどお口から食べられないお子さんも、味わうようにもぐもぐ。残ったお料理も、胃瘻から注入で完食されました。また、保護者の方の中には、自分の体を健康に保つことを疎かにしていたと、野菜料理の美味しさからそのような気づきがあった方もおられました。



2. ESD の視点
① 事業を通じて、参加者にどのような気づきや意識・行動の変容があったか 障がい者や難病の方にとっての毎日で重要なことは、身体が固まってしまわないように、リハビリ的な運動を取り入れることです。ヨガを障がいに対応した形でご提供することが、参加者の充実に繋がったことは、ヨガ講師として嬉しいことでした。 一方、食については、食べられるものを食べられる形状で食べるということが習慣になる事は仕方ないと思います。今回の参加者が、少なからずそのような状況での食生活であることを推測し、回ごとに、食への見方の変化や気づきがあるように願い、食育講師の先生との打ち合わせを相当綿密に行いました。 食事は生活を豊かにしてくれ、生きる喜びに繋がるものですが、世の中の風潮から現代人はそのことを、どこかはき違えてしまい、贅沢な食事と心の豊かさを直結させてしまったり、コンビニ食の様な、手軽だが不健康な食事に抵抗がなくなる結果、健康体で生まれているにも関わらず、自ら病気を作ってしまうことのだという事に、今回の食育ランチを通して気づかれた方が多くいらっしゃいました。 知的障がい者の方については、日頃食事のお世話をされている世話人が参加されていたことで、彼らの嗜好の偏りや拘りへの思い込みがあったかもしれないとのこと。それは、身体は動き、言葉での意思疎通も難なくできる半面、頑固さなどで、決まったものしか食べないなどの原因により、加齢とともに肥満や生活習慣病になる当事者が多いことに、世話人として悩みを持っておられるからです。 この食育ランチを機に、野菜の美味しさを味わったことと、食の大切さを先生より講義していただいたことにより、身体を労わる食事をとの意識が高まっていたように感じました。
② どのように学び合いを取り入れたか 障がい者と健常者が同じヨガをすることで、動くペースや強度について、頑張りすぎなくていいという感覚や、もう少しやってみようという励ましに、お互いになっていたようです。 食育ランチでは、お料理が、障がいや病気の症状に配慮した内容となっている説明を行ったことで、健康体であることの有難みはもちろんのこと、病気によって食べ辛くなる大変さや、障がいがあっても、工夫して食べることを、健康的に楽しんでいけるという希望が持てる時間でした。それは、とてもゆっくりとした『食べることに集中できた時間』の中で、食材の知識を学び、考えながらじっくり味わうことができたからです。
③ どのような学びと実践を結び付ける工夫を行ったか

ヨガでは、難しい動きはなく、日常に取り入れ可能なストレッチを多く提供しました。健常者の姿勢の崩れは、例えばストレートネックの場合、スマホの使いすぎから来ている場合も少なくありません。同じストレートネックでも、パーキンソン病のような、神経系の病気の場合は、それ用の予防体操を取り入れる必要があります。誰にとっても他人事ではなく、運動を実践する必要性を感じて、継続してもらうよう、声掛けをしっかりと行いました。

食に関しては、食育講師の中浦先生が、旬の野菜、地産地消を重要視されていますので、講義の中でも、特に強調しておられました。野菜高騰の昨今だからこそ、自分の健康にとって、本当に必要なものを考えるきっかけになったと思っています。

3. 取組の成果（事業計画書に記載した事業の目的・目標をどのように達成できたか。事業を実施してどのような成果があったか。）

今回は、4 回共、家族・支援者と当事者が、共に参加して頂くことができました。全て公共施設を会場に実施し、そのことで、特に 1 月 11 日については、特別な配慮が必要な重度重複障がい者のため、大ホール前のエントランスを使わせてもらえたことで、参加者全員が、車椅子からマットへ降りて、のびのびと運動することが可能でした。この方たちが、今回の参加について、最も憂慮していたことは移乗についてでした。このような、成人以降の肢体不自由者の移乗介助は、それを行う保護者への負担（特に腰）が大きい為、今回のヨガについてのリトル・サンからの提案にも、親としてはマットへ降ろしてヨガを楽しませてあげたい。しかし、高齢となっている親側の問題を考えると、移乗のない車椅子のままでのヨガにしようか・・・という案もありました。

そこで、リトル・サンから男性ボランティアが参加したことで、移乗補助により、参加者全員がマットでのヨガを楽しむことができました。

外出 1 つとっても、健常者の日常では考えられない、準備の手間・時間。多くの荷物。参加できるイベントがあったとしても、越えなければならないハードルがたくさんある方への理解が深まるには、その実際に触れるしかありません。

今回、1 つの室内ではなく、エレベーターホールが会場だったことで、来館者の目にも留ったことと思います。偶然の出会いが心のバリアフリーのきっかけとなる場合もあります。老若男女問わず、多くの利用者がある公共施設（ハード）、それらが実施するイベントが開かれたものとなるよう、今後も今回のような形でのイベントに挑戦していきたいと思います。

食事について、食育講師の先生による、旬の野菜を、丁寧に手間を惜しまず作られたお料理を、時間を気にすることなくじっくり味わう時間を持てた参加者は、日頃の食習慣を振り返り、見直すきっかけをもらえたと、口々に会話されていました。

特に、障がい者家族にとっては、お子さんが胃瘻・注入での食事の場合は、お子さんが生まれてから 20 年、30 年と、食事をブレンダーでペーストにして与えるという生活であり、一回の食事に、多くの種類の料理を作るということがなかった。だから、今回の様な 1 つのお弁当に 10 種類のお料理が入っていて、それを 1 品 1 品親子で味わうなんて、食べる幸せを感じたとのこと。

食って、何かを身体に取り込むというだけではなく、1つの料理を通じたコミュニケーションも食の一部だと、改めて、今回の食育イベントの意義と、参加者が得られた幸福感こそ、社会問題となっている孤食・ひきこもり・生活習慣病など、様々な社会問題解決の扉を開く鍵になると思いました。

4. 今後の課題と展望（事業がどのように岡山地域の ESD の取組と持続可能な社会づくりの発展・継続につながるか）

協働団体と共に実施した 4 回を通して、このような団体に所属している障がい者よりはるかに多くの、潜在的な障がい者・ご家族が地域にはおられ、運動機会にしても、健康的な食事にしても、見直すきっかけもないまま過ごされていることを思いました。

重度障がい、難病、その他の理由で社会から孤立してしまう可能性がある方が、支援者や支援団体と繋がりやすい社会となっていくよう、当法人の事業も、今回の様に他団体との協働イベントを通じて学びを深め、また、広く多くの方に知ってもらえるよう、運動や食の重要性を伝える啓発活動に力を注いでいきます。

障がい者が参加して楽しめる、定期ヨガ講座の開設は、共生社会としての 1 つの形であると考えております。今後も、健康作りをしたい人が通える場所作りと継続を行っていくことで、岡山地域住民の健やかな毎日の一助になりたいと思っております。