

みんなで食べよう！共食のすすめ

テレビやスマホばかり見ながら食事をとっていませんか？心と体の健康を維持するために「何を食べるか」も大切ですが、「誰と食べるか」も同じように大切です。なぜなら、「だれか」と食事をすれば、楽しいだけでなく、健康にも良い効果があるからです！

一日の出来事や最近気になっていることを話しながら、ゆっくりと食事を楽しめる居場所に行ってみましょう！

食を通じた居場所のメリット

- ・健康状態など相手の変化に気づくことができる
- ・栄養バランスの偏りを防ぐことができる
- ・子どもは箸の使い方など食事のマナーを身につけられる
- ・ひとり暮らし高齢者は孤食防止や社会参加にもつながる
- ・他人に合わせることで思いやりの心や協調性を育むことができる
- ・会話が弾み、ごはんが美味しい

食を通じた居場所で 交流しよう！

地域では、食を通じた居場所で多世代交流が活発に行われています！

食を通じた
居場所

地域の縁側グリーン・ラソ (まかないシェフランチ)



- とき 毎週火・木曜日 午前11時30分～
- ところ 地域の縁側グリーン・ラソ
- 料金 初回600円、2回目以降500円

スタッフの声

地域のボランティアが心をこめて作る「まかないシェフランチ」を行っています。この場所を通じて知り合いが増え、仲間や生きがい生まれる場所になっています。まかないシェフも募集中です！

参加者の声

- ・地域のボランティアさんによって替わるメニューが楽しみです。
- ・子ども、子育て中のママ、お年寄りが一つの空間で楽しく会話をしながら、食事を楽しんでいるところがとても心地よいです。

食を通じた
居場所

みんなのいえ

- とき 毎月第3土曜日
午前10時～午後0時30分
- ところ 新田会館
- 料金 子ども100円、大人300円

スタッフの声

体験や食を通じた、子どもの笑顔を真ん中にした多世代交流の場です。どなたでも気軽に来てくださいね。

参加者の声

健康に良いものが食べられるし、家では食べないものも、みんなと一緒になら子どもも食べてくれるから嬉しいです。いろいろな遊びができるから楽しいし、家族で来やすい雰囲気です。





いりゃあせ高根の森



- と き 毎月第2火曜日 午後5時～8時
(ラストオーダー午後7時30分)
- ところ 東ヶ丘交流館
- 料 金 レギュラーサイズ500円、ミニサイズ300円、デザートセット200円

スタッフの声

いつもは一人で食事している人、誰かとおしゃべりしたい人、たまには食事づくりをお休みしたい人など、来てくれた人がホッとできる場所を目指しています。

参加者の声

- ・楽しく食べられたので、次も来たいなと思っています。
- ・月に一度、お友達と来てリフレッシュしています。
- ・小さい子どもがいるので、おじいちゃんおばあちゃんに声をかけてもらったり、地域の情報を教えてもらったりと助かっています。



子ども食堂はるたま



- と き 毎月第3金曜日
午後2時～7時(食事は午後6時～)
- ところ 石浜区民館
- 料 金 子ども200円、大人300円

スタッフの声

毎回、たくさん子ども達が来てくれます。地域の大人や高齢者にも参加してもらい、世代を超えて住民が触れ合える場にしたいです。

参加者の声

- ・みんなで食べるごはんはいつもよりおいしい!
- ・たくさん子ども達が集まっていて、とってもにぎやかです。

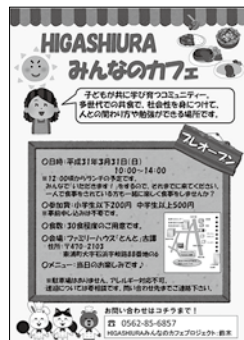


HIGASHIURA みんなのカフェ

- と き 3月31日(日)
午前10時～午後2時(以降は未定)
- ところ ファミリーハウス「とんと」古譚^{こたん}
- 料 金 小学生以下200円、中学生以上500円

スタッフの声

子どもが共に学び育つコミュニティ。多世代での共食で、社会性を身につけて、人との関わり方や勉強ができる場所です。



なごみ



- と き 月～金曜日 午前10時～午後3時
- ところ 緒川字中本坪8-13
- 料 金 お好み焼き 150円から

スタッフの声

地域の皆さんが気軽に立ち寄ってもらえる、ホッと一息つける居場所になればいいと思います。

参加者の声

地元の人から愛されているお店。とてもアットホームな雰囲気です。