

F-wave

藤沢市市民活動支援施設情報誌「エフ・ウェーブ」

特集：健康は身近な一歩から！



今回は「藤沢市食生活改善推進団体 四ツ葉会」(以下四ツ葉会)を取材しました。きっかけは、毎月市民活動プラザがむつあいでの野菜のイラストつきのレシピを印刷している光景が気になったからです。7月の下旬に会長の青柳さんに設立の経緯と活動内容を伺いました。

四ツ葉会は1965年に全国食生活改善推進団体連絡協議会という全国組織のボランティア団体の一つとして生まれました。『おいしく 楽しく 健康に』『私達の健康は私達の手で』を活動目標に掲げ、藤沢市健康づくり課が主催する「食生活改善推進員等養

成講座」を修了した方が入会できます。

《食生活のあゆみ》

1965年頃は漬物等でご飯をたくさん食べ、塩分と炭水化物の摂取量が多く、おかずにはタンパク質や脂質の少ないバランスが悪い食事でした。1975年頃になると、物流の発達、欧米の影響などで食が豊かになり、魚介類や海藻等の繊維質の摂取も増え「和食+ちょっと洋食の食事」で、食材の種類も豊富になりました。家庭科の調理実習を思い出します。(つづく)



健康は身近な一歩から！

その後は食の欧米化が進み、肉類の摂取量が魚介類を上回り、さらにコンビニ、スーパーには色々なお惣菜が並び、簡単に好きなものだけを手に入れることもできます。四ツ葉会発足の頃と比べると今は食事情が大きく変わり、栄養の偏りがもたらす免疫力の低下が心配されます。

《健康への道は意識して続けること》

食生活の簡単な変遷を話された青柳さん自身、最初は料理にあまり興味がなかったとのことですが、四ツ葉会の活動が続けるうちに「バランスのよい食事」や「野菜中心の薄味」を意識するようになり多くのことを学べて、活動を続けてきてよかったと笑顔で話されました。また健康寿命を延ばすには「醤油や塩の代わりに、薬味・香り・スパイスで工夫し、薄味を意識すること」と「日本人は一日当たり70gの野菜が足りないと言われているので、あと一品の小鉢の野菜を摂ってほしい。生野菜よりも塩もみや温野菜にすると食べやすい量になります」とのアドバイスがありました。推しのメニューは、栄養価が高く季節を身近に感じられる「旬の物を取り入れること」。取材日に印刷していたのは、夏野菜の代表のピーマン特集で、「ピーマンのツナカレー炒め」は子どもたちのピーマン嫌い対策に一役買いますね。



《「おいしく楽しく健康づくり～親子で料理を楽しもう!!」を見学して》

明治公民館で行われた食育推進啓発講座を7月29日（土）に見学しました。地域の小学生とその保護者19人が料理に挑戦。『食育5つの力を育もう』のテーマのもと、メニューは



「鮭ライス、ひみつのハンバーグ、夏野菜とおまめのスープ、そしてデザート『うそっこたまご』でした。ユニークなネーミングのメニューとともに、楽しそうなお父さんたちの姿が印象的でした。

《地域の中の四ツ葉会》

四ツ葉会の会員は、《食》に関して学び、市の4大重点目標である「健康寿命の延伸につながる食育、食の循環や環境を意識した食育、食文化の継承に向けた食育、若い世代への食育」の推進に合わせた献立をみんなで考えています。年齢や対象に合わせた健康づくりを「食育推進啓発講座」「食生活改善推進講座」などで普及しています。また毎月第二土曜日には湘南藤沢地方卸売市場で「試食会」も行っています。1月と8月はレシピ配布のみ。取材日に印刷していたのは、このためのレシピで、思わず作ってみたいくなるものばかりでした。

取材を通して、自分のため次世代のために毎日の食生活を意識することが、未病対策になり健康寿命を延ばすことにつながる第一歩であると改めて感じました。最後に四ツ葉会の歌の歌詞（四季の歌の替え歌）の一部を紹介します。「四ツ葉を愛する人は伝える心持ち 手作り料理で 地域の笑顔 大きな幸（さち）を」

（取材と記事作成：市民活動プラザむつあい）

団体紹介

藤沢市食生活改善推進団体 四ツ葉会

設立：1965年5月

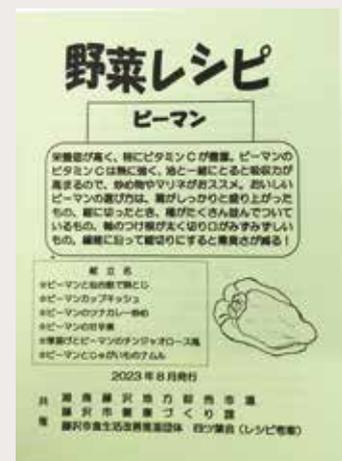
会員数：57人

会長：青柳 清美

WEB: <https://yotsubakai.wixsite.com/shokuiku>



四ツ葉会の会員は在住地区に所属し、各グループには花の名前がついて親しみやすく、地域に根差して活動しています。四つの葉は、その一枚一枚に健康の三原則の「栄養・運動・休養」に「幸せ」をプラスした願いが込められています。「食生活改善推進員等養成講座」を受講して、仲間として一緒に活動しませんか。公民館等の講座参加もお待ちしております。



2022 年の 4 月号では、非営利団体向けプランがあるツールとして LINE WORKS、サイボウズ、Google をご紹介しました。以前にご紹介した内容は <https://fujisawa-npo.jp/wp-content/uploads/2022/04/f-wave2204.pdf> よりご覧ください。もちろん、それ以外にも多様なサービスが存在しています。今回の NPOTIPS では、そうしたプログラムの一部をご紹介します。

Microsoft

Microsoft 365 Business Basic を 300 ユーザーまで無料で使用するプランや、Microsoft 365 Business Premium を 10 ユーザーまで無料で利用できるプランがあります。オフィスソフトや 1TB のストレージなど活動に役立つツールがそろっています。

対象：非営利法人格を持つ団体

Canva

デザインツールの Canva では、Premium (有償版) の機能をすべて無

償で使用することができるプログラムを提供しています。Canva では紙媒体やウェブ媒体などのあらゆる広報物のテンプレートがあり、デザインの知識がない人でも目を惹く広報物を作ることができます。

対象：非営利法人格を持つ団体

※プロスポーツを除く

はてなブログ

はてなブログでは、有料プランの「はてなブログ Pro」を無期限で無料提供しています。広告削除や独自ドメインのほか、月あたりデータ量や複数ブログ開設など、無料版から大きく機能向上されます。

対象：特非、公社、公財

特別なプログラムに申請するだけが IT ツールの活用ではありません。amazon の「欲しいものリスト」を活用して物品寄付を募ったり、SNS や動画の活用でイベントの集客や会員募集をすることは、当たり前の動きになり

つつあります。藤沢市もボランティア募集サイト「チーム FUJISAWA2020」を作っているほか、ジモティーなどの地域別掲示板などでも、イベント参加者やボランティアの募集ができます。

導入に関するご相談がありましたら、推進センター・プラザむつあいままでお問い合わせください。(せ)

Microsoft365 非営利団体向けリソース
<https://www.microsoft.com/ja-jp/nonprofits/microsoft-365>



Canva for NPO
https://www.canva.com/ja_jp/canva-for-nonprofits/



はてなブログ NPO 支援プログラム
<https://hatenablog.com/guide/npo>



ぼうさいこくたい 2023 in 神奈川

なぜなに

NPO

vol.170



2023年9月17日・18日に、横浜国立大学のキャンパスで、「ぼうさいこくたい2023」が開催されます。正式には「防災推進国民大会」と言い、「防災推進国民大会実行委員会」が主催する全国最大級の防災イベントです。2023年は1923年の関東大震災発生から100年目の年に当たります。東京の大火災の被害が大きかったことの一方便、特に震源域の相模湾に近い神奈川県地震による地形変化に伴う被害や、発災後の住民同士による助け合い活動などはあまり知られていません。そこで、今回は神奈川県で開催することとなりました。

内閣府の記者発表によれば、2015年3月「第3回国連防災世界会議」で採択された「仙台防災枠組2015-2030」では自助・共助の重要性が国際的な共通認識とされ、中央防災会議会長である内閣総理大臣の呼びかけにより、各界各層の有識者からなる「防災推進国民会議」が発足するとともに、国民全体で防災意識を向上することを目的に、この防災推進国民会議と、主に業界団体からなる「防災推進協議会」、そして内閣府の三者が「実行委員会」を構成し、主催者となって国民大会を開催することとなりました。2016年に第1回を開催し、これまでに7回開催しています。2022年度は、兵庫県の「阪神・淡路大震災記念人と防災未来センター」の開設20年の節目の年となりましたので、メイン会場を「人と防災未来センター」とし、来場者は2日間で約12,000人、オンライン視聴は約11,000

回となり、多くの方の参加があったとの報告がありました。

今回のテーマは「次の100年への備え～過去に学び、次世代へつなぐ～」となっており、「自助・共助」、「多様な主体の連携」及び「地域における防災力の向上」を促進するため、国民の防災意識の向上、災害に関する知識や経験等の共有、防災に取り組む方々の連携構築を図ることを開催趣旨としています。セッションやワークショップ、プレゼンテーションの他、展示やステージなど、多様な形態での出展があり、テーマは「地震・火山」「土砂災害」「風水害」「関東大震災100年」「科学・技術」「災害情報」「自助・共助」「地域防災」「避難・避難所」「ボランティア」「災害教訓・伝承」「防災行政」「企業防災」「医療・福祉」「都市・建築・住宅」「災害廃棄物」「備蓄・グッズ」「教育」「ゲーム」「ペット」「国際」「ジェンダー・ダイバーシティ」「インクルーシブ」など、専門的な内容から日々の生活に役立つ内容まで揃っています。

参加形態は、現地参加とオンライン参加を組み合わせたハイブリッド形式での開催となります。現地参加でもオンライン参加でも参加費は無料です。「防災の日」は、関東大震災の発生した日です。大切な命を守る日頃の備えや心がけを様々な角度から更新できる機会です。少しの時間でも覗いてみませんか。(て)

※参考ホームページ：<https://bosai-kokutai.jp/2023/>

講座・イベントの

ごあんない

イベント

日時

■湘南台駅地下パネル展示「私たちの市民活動紹介」

9月22日(金) ～10月9日(月)

■第48回藤沢市民まつりの出展

9月23日(土)・9月24日(日)

■マネジメント講座「代表と経理担当のための基礎と実務」

10月22日(日) 13:30～15:30

■ミライカナエル活動サポート事業協働コース公開プレゼンテーション

10月22日(日) 13:30～

NEW!

支援施設からのお知らせ

■湘南台駅地下パネル展示「私たちの市民活動紹介」

支援施設登録団体の活動を広く市民の皆さまに知っていただきたく、湘南台駅地下にてパネル展示を実施します。様々な団体の活動を知るチャンスです。期間中には展示団体によるトークイベントも行われますのでぜひご参加ください。

展示期間：2023年9月22日(金)～10月9日(月)

展示内容：支援施設登録団体による活動紹介パネルの展示

トークイベント：2023年10月7日(土)14:00～16:00

実施内容：展示団体によるパネル紹介および活動紹介等フリートーク

会場：湘南台駅地下アートスクエア



■第48回藤沢市民まつりの出展について

第48回藤沢市民まつりでは、藤沢駅前会場に施設のブース出展、秋葉台会場ではNPO見本市を実施いたします。会場にお立ち寄りの際はぜひ足をお運びください。

藤沢駅前会場：9月23日(土)10:00～18:00

9月24日(日)10:00～16:00

秋葉台会場：9月23日(土)9:30～16:30

■マネジメント講座「代表と経理担当のための基礎と実務」

助成金を申請するときや年度決算報告に必要な予算書や決算書を普段からきちんと整えておくことで、必要なときに作業が簡単になる日常的な非営利団体の経理処理の実践方法を伝授します。

日時：2023年10月22日(日)13:30～15:30

会場：市民活動推進センター会議室またはオンライン

料金：1,000円 ※学生・18歳以下は無料 定員：30名

対象：公益的な市民活動を行っている団体や個人

講師：関野 豪星氏(市民活動推進センター長)

主催：藤沢市市民活動推進センター



■ミライカナエル活動サポート事業協働コース二次審査 公開プレゼンテーション

この事業は、3年後にどのような未来を作りたいかを具体的にイメージし、そのためにどのようなプロセスを踏んで事業または団体運営を展開するかを市民活動団体から企画提案いただき、審査選考を経て、実施する事業です。

市民活動団体や事業者、市など2団体以上が連携する協働コースの書類審査(一次審査)を通過した団体が提案事業について公開プレゼンテーションを行います。

日時：2023年10月14日(土)13:00

会場：藤沢市役所 本庁舎5階 5-1会議室

傍聴者定員：10名(先着順。要事前申込)

問合せ先：藤沢市役所 市民自治推進課 0466-50-3516



発行：藤沢市市民活動支援施設

本館：市民活動推進センター

開館時間 9:00～22:00 火曜休館

※日・祝は9:00～20:00

〒251-0052

神奈川県藤沢市藤沢1031 アーバンセンター藤沢2F

TEL:0466-54-4510 FAX:0466-54-4516

Eメール: f-npoc@shonanfujisawa.com



分館：市民活動プラザむつあい

開館時間 9:00～17:00 月曜休館

〒252-0813

神奈川県藤沢市亀井野4-8-1 六会市民センター2階

TEL&FAX:0466-81-0222

Eメール: f-npoplaza@shonanfujisawa.com

編集：認定NPO法人 藤沢市民活動推進機構(藤沢市市民活動支援施設 指定管理団体)

※この情報誌は、サポートクラブのメンバーのご協力により、皆さまのお手元に届いております！
サポーターも随時募集中です！