

ワンダフルクッキングLabo

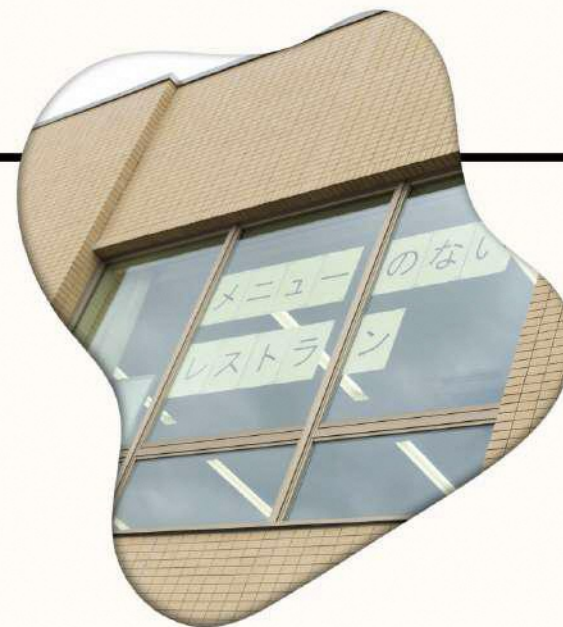
～食で繋げる 健幸の輪～



同志社女子大学

目次

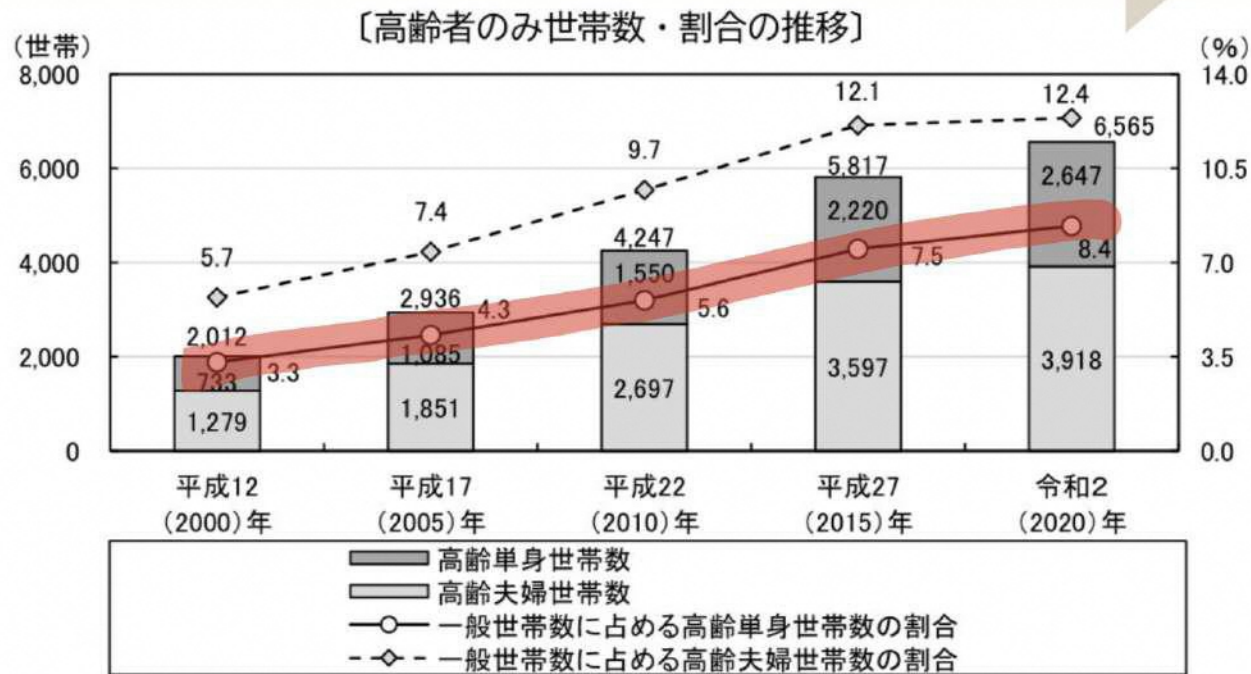
- 01 京田辺市の課題と強み
- 02 参考事例
- 03 提案内容
- 04 提案内容の効果と意義
- 05 今後必要な要素
- 06 将来について



01 京田辺市の課題と強み

〔課題 1：高齢者の独居率の増加〕

20年で3倍以上増加

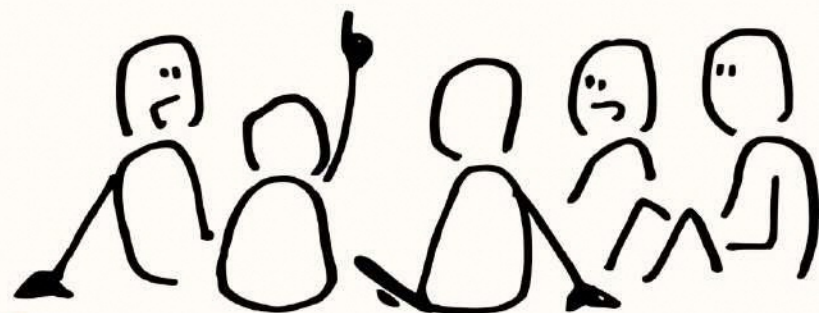


【課題 1 の原因】 核家族化による高齢者世代の孤立

余暇の過ごし方の違い

住民、近所同士のつながりが薄い。
公園に若者の姿が少ない。

地域住民の声



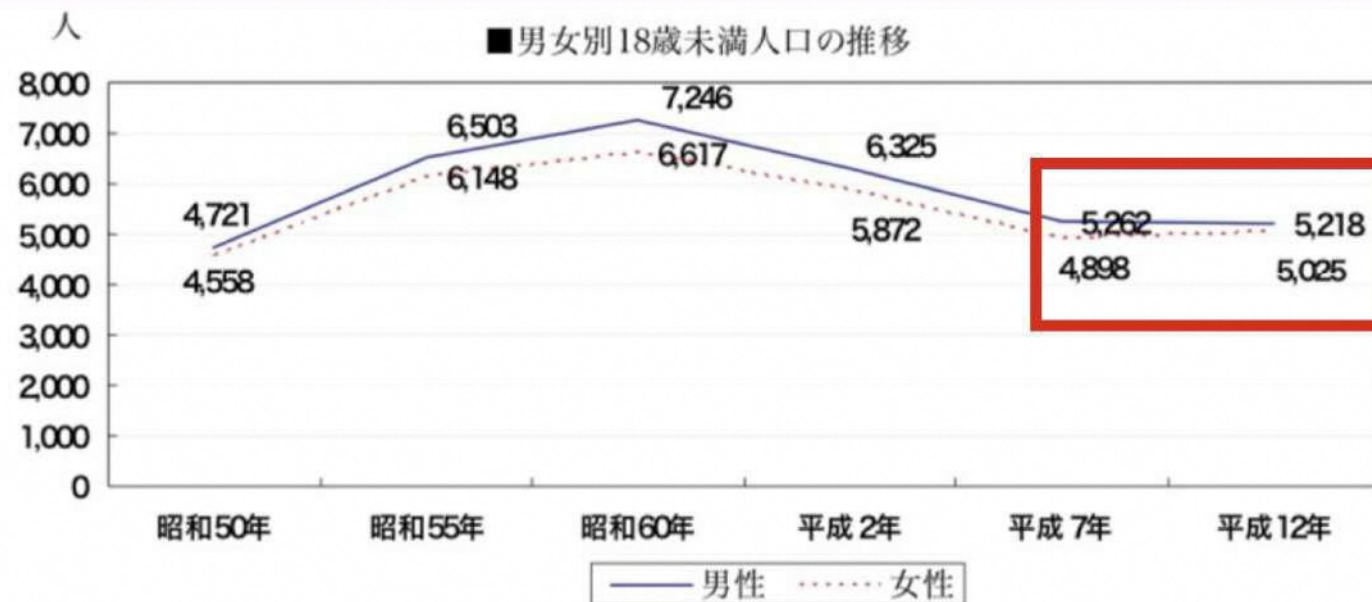
交流の場の減少

自由に話せる場所が少ない。
相談をする場がない。

行事の減少

地域の行事が減少している。
行事の参加者が決まっていて活動に無関心な人も多い。

[課題2：世代を超えたコミュニケーションの不足]



資料：国勢調査

【18歳未満人口】

平成7年(1995年)

10,160人



平成12年(2000年)

10,240人

令和7年(2025年)

13,542人

【課題2の原因】

ライフスタイルのすれ違いから交流する機会がない

課題

- 1 高齢者の独居率の増加
- 2 世代を超えたコミュニケーションの不足

「大学のあるまち」
京田辺

強み

学生が行き交うエネルギーのある活発なまち



学生である私達が課題解決に取り組む!!

02 参考事例

アブサロン教会『共食』への取り組み

年齢・国籍・文化的背景に関係なく、ランダムで席に座りみんなで料理を分け合って食べる。



違いを分かち合い、違いの理解を深め、違いを活かしあっていく対話や議論が始まり、
様々な世代の人たち同士の間には絆や、連帯意識が紡がれていく。



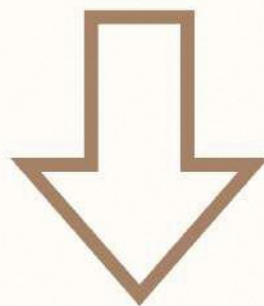
誰もがコミュニティの一員になれる機会が増え、
孤独感が高まる社会でも所属感を得ることができる。



多様な世代間での会話は新しい経験や知識を知ることができるため、
新鮮な視点を得ることができる。
違いと向き合うことで人生の質が高くなる。

アブサロン教会の事例に倣って…

16歳以上の26万人のデンマーク人が頻繁に孤独を感じていると報告している。(デンマークの国立保健局)
孤独は健康にマイナスの影響を及ぼし、それは一日当たり15本のたばこの喫煙と同等だという報告もある



私たちの考察

京田辺市の多世代との交流の希薄や、高齢者の孤立は、
多様な人が同じ体験を共有できる場を作ること、解決されるのではないか。
地域社会も活性化されるのではないか。

03 提案内容

『メニューのないレストラン』

- 1 高齢者の孤居率の増加
- 2 世代を超えたコミュニケーションの不足

全ての人の共通点
「食」

- 店 ⇒ 共創の場
- お客様 ⇒ 参加者全員
- 食事 ⇒ 対話と共感の媒介

『メニューのないレストラン』

食べる

作る

深める



『メニューのないレストラン』

共通の価値

「食」

食べるために**共同**作業



交流・自分の**居場所**



コミュニティ



地域活性化



健幸寿命／Wellbeing／人間関係の疎遠化／孤食

Purpose

新たに多世代コミュニティを創造するため、
宣伝力や資金が欲しい

Mission

どのような場面に
コミュニティの構築ができるのか

Task

第1回 『メニューのないレストラン』

概要

- ・日時：2025年1月30日
- ・場所：京都信用金庫 三山木支店
- ・用意した主食：お米
- ・参加者：21名(京田辺市の住民や通勤・通学している方々)

注目ポイント

- ・参加者の様子
- ・会場が企業のスペースである効果や意味
- ・京田辺市に与える効果

各プログラムの具体的な内容や目的、ポイント

おにぎりタイム

準備されているのは20合のお米と塩のみ。おにぎりの具材は各自で持ち寄り、その場で握って、一緒に食べて、たわいない会話を楽しみます♪

目的

「おにぎり」という共同注意。共通の話題から新たな関係性を構築していく。

かんたんMBTI

簡易的なMBTI診断を通して、自己の性格について振り返ります。おたがいさまゲームを進行するための前準備。

ポイント

紙に書かれたルールを基に診断。分からないものは近くにいる人に自然に聞ける流れを作る。

おたがいさまゲーム

Aさん、学生、社会人、それぞれが抱える悩みを敢えて匿名で紙に書きます。自分と異なる性格の人なら解決できるかも...!

目的

世代や、すでにあるコミュニティを超え、お互いに悩みを共有することで仲が深まると期待。

活動の工夫点



服装にデニム素材アイテム・青の洋服をチョイス
親睦を深めるため、身に着けるもので一体感



ランチョンマットの作成
レクリエーションとしての共同作業で輪を広げる



おにぎりがい



04 提案内容の効果と意義(学生ver.)

学生×京田辺市

政策提案の信憑性が高まる
提案の実現に繋がる
➡資金・広報活動など

学生×地域企業

企画力・調整力が身につく

学生×地域住民

多世代交流を通じて価値観が広がる

04 提案内容の効果と意義(地域住民ver.)

地域住民×学生

多世代交流により価値観が広がる
伝統継承

地域住民×京田辺市

生の声を届けられる
➡まちづくりに関わる

地域住民×地域企業

日常の悩み解決ができる
➡安心感をもてる

04 提案内容の効果と意義(地域企業ver.)

地域企業×京田辺市

CSR活動の一環となる
事業拡大

地域企業×地域住民

認知が広がる
地域顧客の獲得
地域住民の新たな目線

地域企業×学生

広報活動となる
学生目線の新たな視点

04 提案内容の効果と意義(京田辺市ver.)

京田辺市✕学生

流行の吸収
学生目線の新たな目線の獲得

京田辺市✕地域住民

地域住民の意見を反映した政策
地域課題の把握
信頼獲得

京田辺市✕地域企業

地域のDX化
発展へと繋がる

参加者の感想から

学生

- ・ 企業の場所をお借りしたので、
学生が市民と企業を繋ぐ立場になれたと実感



高齢者や企業の皆様

- ・ 今度もぜひ参加したいと思っている。
次回はサンドイッチで開催したらきっと楽しいと思う！
- ・ 今回は具材持ち込みが参加条件だったが、
より多くの参加者を集いたいなら、
参加できる条件を多様にした方がより参加しやすいかも？
- ・ おにぎりを通して、地域の方と気軽にお話できるようにな
ってとても嬉しく思う。





05 今後必要な要素

京田辺市の力が必要です！



◎ 宣伝力

もっと色々な世代からの認知と興味を得たい！



◎ 資金力

無料で気軽に参加できるイベントを作りたい！
今後の活動の施設使用料金が必要！

06 将来について

◎継続的な開催

- 運営費用として参加費の考慮
- 会場候補地の選定
- 学生サポーターの募集

次回：地元スーパーとの協力開催を予定

◎認知度向上

- 足を使った宣伝方法
- 地元企業との協力
- プロジェクトに対する信頼の構築

◎実施内容の精査

「食」を軸としたコミュニケーション方法をさらに模索する



ご清聴ありがとうございました！

