美 Beautiful

PRESS RELEASE

2022 年 9 月 29 日／No.23

社会貢献　地域連携　学生の活動　プロジェクト

■コロナフレイル撃退の取り組み　引きこもりがちな高齢者に散歩のすすめ！■

コロナフレイル予防のための冊子を発行

大阪樟蔭女子大学（大阪府東大阪市）健康栄養学部・健康栄養学科の井尻吉信教授ゼミの学生が、高齢者のコロナフレイルを予防する取り組みとして、冊子『TEKU TEKU～You go!!!友合～』を制作しました。本冊子では、日常生活の中でできるフレイル予防の情報を掲載し、高齢者のフレイル問題に取り組みます。

本件のポイント
- ●学びを活かしながら地域の高齢者の課題に取り組み健康を支援
- ●冊子を通じて引きこもりがちな高齢者に社会とのつながりを促す
- ●活動を通してコロナ禍の影響で危惧されるコロナフレイルを予防

■引きこもりがちな高齢者を救出したい想いから制作

同学科は、“健康”をキーワードに、医療を中心とした現場で栄養教育や指導ができる管理栄養士の育成と正しい健康情報を教育指導できる人材を育成し、地域社会の健康の保持・増進に寄与します。井尻ゼミでは、特に地域の高齢者の健康支援に力を入れています。「Re:Shoin きずなとれいる」は、井尻ゼミの学生が “コロナフレイル”に着目し、コロナ禍で減少してしまった通いの場の復活、他者との交流機会の増加を通して、地域高齢者の健康維持・増進に貢献することを目的に「イキ×ラボ・チャレンジプロジェクト※」として活動しています。

コロナ禍の自粛期間中は、不要不急の外出を控えるよう要請が出ていましたが、自粛期間解除後もそのまま引きこもってしまう高齢者が多いことを知った学生。高齢者が引きこもらないよう手助けができないかと考え、社会とのつながりを促し、さらには運動にも考慮した冊子『TEKU TEKU～You go!!!友合～』を制作しました。本冊子では引きこもりがちになった高齢者が気軽に外出できるように周辺の散歩スポットを紹介。今回は延命寺（東大阪市菱屋西）の御朱印巡り、VIE（ヴィ）DE（ド） FRANCE（フランス）小阪店（東大阪市小阪本町）の紹介とクーポンを掲載して、高齢者に散歩を促します。また家で簡単にできるフレイル予防運動を紹介。さらに読者から“おふくろの味レシピ”を募集して読者にも冊子制作に参加してもらい、高齢者が社会とつながる機会を創出します。本冊子は、永和校区福祉委員会が敬老の日に配布する記念品と一緒に 1200 部が地域の高齢者に送付されました。学生も地域の方々に加わり、同封作業を行いました。コロナ自粛に負けず、上手に外出できるように多くの工夫を凝らした一冊です。

■学生のコメント：道本　萌さん（健康栄養学科 4 年生）

私たちが作成した『TEKU TEKU～You go!!!友合～』は、“てくてく”からもわかるように、家で動いて、外に出て歩くことによって、フレイルを予防するということを由来としています。コロナ禍で外出が少なくなってしまった高齢者の方々に、自宅で楽しめるような企画を掲載した冊子を提供するだけではなく、この冊子をきっかけに一歩外に出てもらい、社会との交流の機会を増やしてほしいという私たちの思いを詰め込みました。その中でも、ヴィ・ド・フランスさまや延命寺さまにご協力いただき、てくてくマップや御朱印集めといった企画を立てることができました。このように多くの方々のご協力のもと出来上がった本冊子が、地域在宅高齢者の皆様の手元に届き、コロナに負けない強いつながりがたくさんの場所で芽生えることができれば良いなと思っています。

※「イキ×ラボ・チャレンジプロジェクト」

「イキ×ラボ・チャレンジプロジェクト」とは、地域社会の中で活躍できる人材の育成を目的に、学生が大学での学びや自分たちの力を活かし、主体的に地域の課題解決に取り組む活動です。学生たちは学びを社会的課題につなげていく過程において「前に踏み出す力」、「考え抜く力」、「チームで働く力」、「創造性」など、いわゆる社会人基礎力を身につけます。また、この活動は 2021 年度より SDGs とリンクし展開しています。

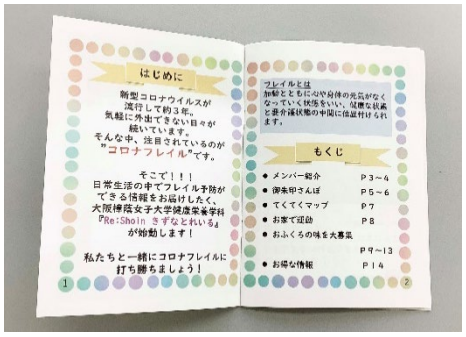
『TEKU TEKU～You go!!!友合～』

■内容：散歩コース紹介、家で簡単にできるフレイル予防運動、
おふくろの味レシピの募集など

■配布先：永和校区福祉委員会が掌握している高齢者宅、
高井田老人センター、ヴィ・ド・フランス小阪店

※次号の発行は、2023 年 1 ～2 月頃を予定しています。

『TEKU TEKU～You go!!!友合～』



1 冊ずつ製本する様子

井尻ゼミの学生

＜本リリースに関するお問合せ先＞　学校法人樟蔭学園　学園広報課（担当：梶田・井上）
TEL:06-6723-8152（直通）（平日 9 時～17 時）　FAX:06-6723-8263
E-mail: gakuen-pr@osaka-shoin.ac.jp

Re:Shoin
きずなとれいる

Re:Shoin きずなとれいるとは、
“コロナフレイル”に着目し、コロナ禍で
なくなってしまった通いの場の復活、
他者との交流機会の増加を通して、
地域在住高齢者様の健康の維持・増進に
貢献するために活動しています！

RINSHO_EIYO_LABO

詳しくは
こちらから！

＝発行＝
大阪樟蔭女子大学
健康栄養学部
健康栄養学科
臨床栄養学研究室

#メンバー紹介
#御朱印さんぽ
#てくてくマップ
#お家で運動
#おふくろの味を大募集

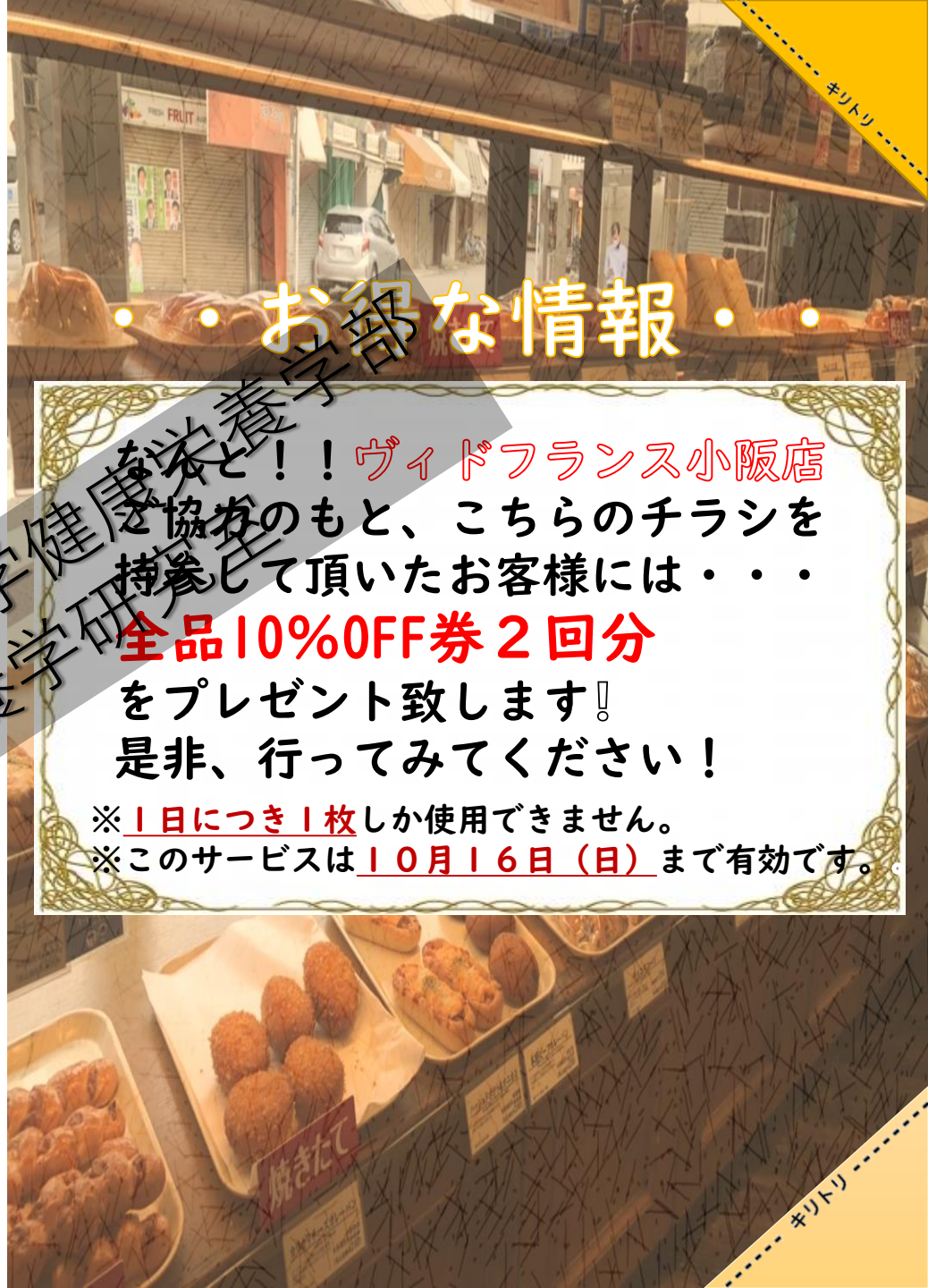
大阪樟蔭女子大学健康栄養学部
臨床栄養学研究室

はじめに

新型コロナウイルスが
流行して約３年。
気軽に外出できない日々が
続いています。
そんな中、注目されているのが
”**コロナフレイル**”です。

そこで！！！
日常生活の中でフレイル予防が
できる情報をお届けした
大阪樟蔭女子大学健康栄養学科
『Re:Shoin きずなとれいる』
が始動します！

私たちと一緒にコロナフレイルに
打ち勝ちましょう！



・・お得な情報・・

なんと！！ヴィドフランス小阪店
ご協力のもと、こちらのチラシを
持参して頂いたお客様には・・・
全品10%OFF券２回分
をプレゼント致します！
是非、行ってみてください！

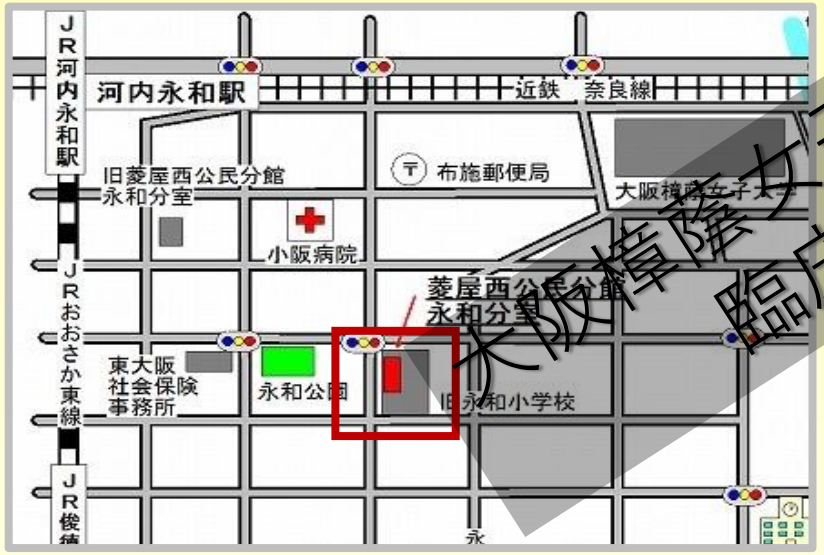
※１日につき１枚しか使用できません。
※このサービスは１０月１６日（日）まで有効です。

大阪樟蔭女子大学健康栄養学部
大阪樟蔭女子大学健康栄養学
臨床栄養学研究室

表面にレシピを記入して、
東大阪市立菱屋西公民分館
(永和分室)に

置いてあるポストに
投函してください！

東大阪市立菱屋西公民分館(永和分室)
〒577-0809　東大阪市永和2丁目15-25



ニックネーム

13

キリトリ線

フレイルとは
加齢とともに心や身体の元気がなくなっていく状態をいい、健康な状態と要介護状態の中間に位置付けられます。

大阪樟蔭女子大学健康栄養学部
臨床栄養学研究室

もくじ

- メンバー紹介　P３～４
- 御朱印さんぽ　P５～６
- てくてくマップ　P７
- お家で運動　P８
- おふくろの味を大募集　P９～13
- お得な情報　P１４

2

Ijirigram

teku_teku_yougo ・・・

teku_teku_yougo

こんにちは!!
Re:Shoin きずなとれいるです！

コメントを追加‥

『レシピ用紙』

料理名

材料	分量（目安）

作り方（作業手順・調理ポイント）

大阪樟蔭女子大学健康栄養学部
臨床栄養学研究室

いつもお家で
作られている料理のレシピを
教えてください！！

〈書いてほしいこと〉

◎料理名

◎材料(食材・調味料)
・玉ねぎ…1/2個
・薄口しょうゆ…大さじ1

◎作業手順
①　～
②　～

◎ポイント

※作り方（作業手順・調理ポイント）について※
用紙に書ききれない場合は、何か別の用紙に
ご記入の上ホッチキス留めでご提出ください。

Re:Shoin きずなとれいるとは、
“コロナフレイル”に着目し、
コロナ禍でなくなってしまった
通いの場の復活、
他者との交流機会の増加を通して、
地域在住高齢者様の健康の維持・増進に
貢献するために活動しています！！

【Re:Shoin　きずなとれいるメンバー】

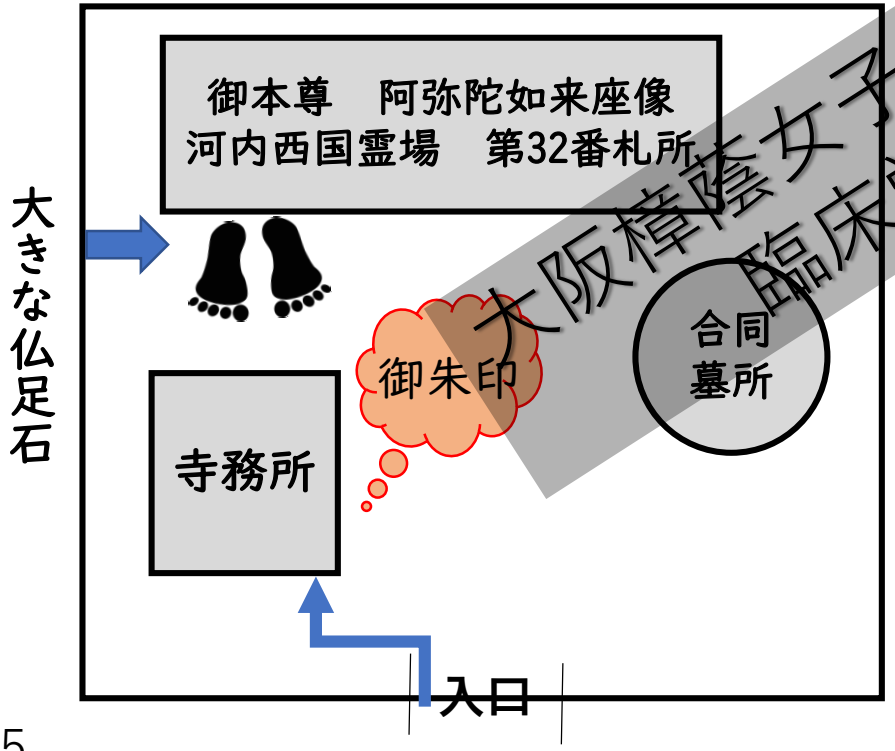
- おっちょこちょいな　もえ
- 唐揚げ大好き　みゆ
- 気遣いの天才　りお
- おっとりな　あやか
- 自転車鬼漕ぎの　りさ
- 癒し系の　あおい
- みんなの妹　まっぴ
- 行動力抜群の　ほのか
- ガッツのある　ひなた

大阪樟蔭女子大学健康栄養学部
臨床栄養学研究室

延命寺

【御朱印紹介】

新しい散歩コースに
いかがですか？



送っていただいたレシピの中から、
私たちが実際に料理を作って、
皆さんにご紹介したいと思います！

<u>来月号には</u>、あなたのレシピが
掲載されているかもしれません！！
ぜひ、たくさんのご応募
お待ちしております！

大阪樟蔭女子大学健康栄養学部
臨床栄養学研究室

おふくろの味
教えてください！

“おふくろの味”と聞いて
最初に連想した料理は何ですか？
地域性であったり、
各家庭によって様々な
おふくろの味がありますよね！？

ということで・・・
私たちにおふくろの味を
教えてください！
12ページの『レシピ用紙』に
レシピを書いて、
東大阪市立菱屋西公民分館(永和分室)
に置いてあるポストに
投函してください！

・延命寺

延命寺は、もと一心庵と称し、明治十三年三月仏定上人により中興されました。

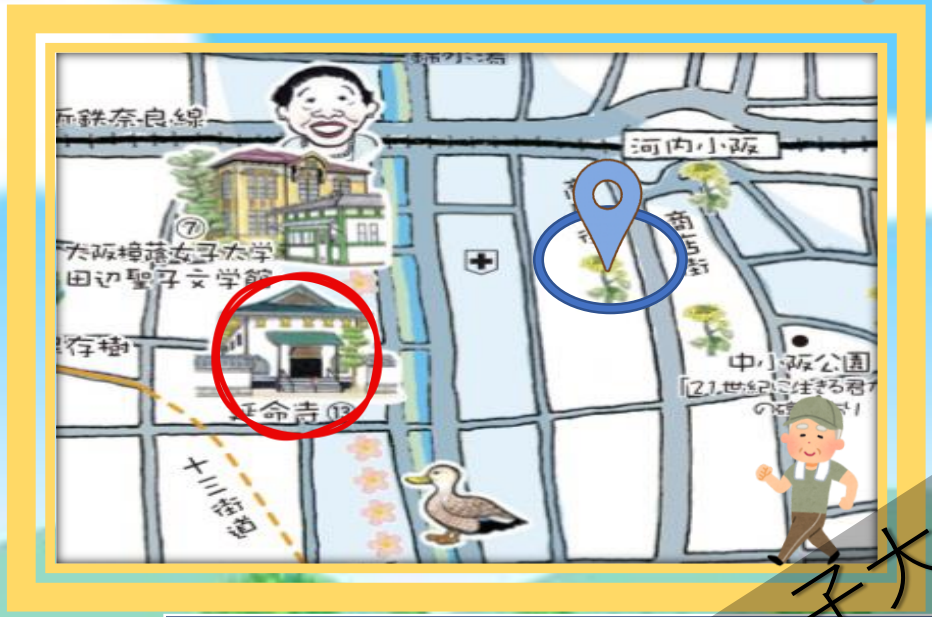
本堂前には長さ1.2mの大きな仏足石があり、元来、インドではお釈迦様の御姿を像にするのは畏れ多いとの事で足形を拝んでいました。

アクセス

- 河内小阪駅/徒歩5分(430m)
- JR俊徳道駅/徒歩8分(655m)
- JR河内永和駅/徒歩9分(726m)

大阪樟蔭女子大学健康栄養学部
臨床栄養学研究室

てくてくマップ



種類が豊富な焼きたてパンと、
心地いい時間を。

VIE DE FRANCE
ヴィドフランス　小阪店

〒577-0802
東大阪市小阪本町1-7-6

なんと！
お得な割引が！
詳しくは、p14へ

おうちで簡単！フレイル予防

① 椅子ウォーキング

椅子に座って1秒間に2回のペースで
足踏みします。
歩くときと同じように
腕も振って
1セット30秒間で
やってみましょう！

② かかと上げ

安定した椅子の背を持ってゆっくり
かかとを上げ下げします。

大阪樟蔭女子大学健康栄養学部
臨床栄養学研究室