

令和5年度 地域PBL演習 I・II フロイデ班

今年度の研究活動、本研究のために企画・実施した「自炊イベント」について、メンバーが記事を書き、2024年2月、茨城大学HPに掲載されました。

<https://www.ibaraki.ac.jp/news/2024/02/13012272.html>



地域PBL演習 フロイデ班

黒澤卓矢

堀本愛紗

横田欣也

令和5年度 地域PBL演習 I・II 報告会

地域PBL演習 I・II
フロイデ班

黒澤卓矢

堀本愛紗

横田欣也



目次

- ▶ 地域PBL演習とフロイデの歩み
- ▶ 課題提示
- ▶ イベントについて（提案の流れ、概要、当日の様子、活動結果、考察、反省点）
- ▶ 事前課題の解決について
- ▶ フロイデの課題解決について
- ▶ 謝辞

地域PBL演習とフロイデ

- ▶ フロイデ水戸メディカルプラザについて
医療法人博仁会の運営する施設で、
病院や介護施設としての機能だけでなく
フィットネス・カフェ・地域交流スペースを備えた
地域の人々の健康を支える「健院」



- ▶ 地域PBL演習での取り組み

2019年度 フィットネス体験会 カフェスタンプカード・キャンドルクラフト

2020年度 SNS情報発信 カフェの試食会 スタンプカード

2021年度 Zoomによる多世代交流

2022年度 クリスマスイベント

課題提示

- ▶ フロイデの鈴木様からいただいた課題

「フロイデ周辺の地域には多くの若者（学生）が住んでいるが、なかなか多世代交流につながらない」

- ▶ 原因の調査

茨大生を対象にMicrosoft Forms上でアンケートを実施

期間：7/19～8/9 回答数：82人

→82人中65人が「フロイデを知らない」と回答

→**茨大生のフロイデの認知度の低さ**

茨大生という潜在的な地域交流メンバーの発掘

提案の流れ

- ▶ 地域と大学生、フロイデ様をつなぐイベントの必要性が判明
- ▶ 茨大生をはじめとした大学生が抱える問題にフォーカス
- ▶ 茨大生向けの食育アンケートの実施
- ▶ アンケートの結果をもとに食育意識向上を目的とした、簡単にできる自炊をご教授してもらおうイベントの提案
- ▶ フロイデで管理栄養士をされている富田様にご協力をいただき自炊教室を開催

イベントの概要

- ▶ イベント名「フロイデ自炊イベント」
- ▶ 12月09日（土）にフロイデ水戸メディカルプラザで開催
- ▶ 参加者は大学で募集し参加した6名と企画者として参加した3名の計9名
- ▶ フロイデで管理栄養士をされている富田様を講師に迎えて実施
- ▶ イベントは下記の三つ
 - ①富田様からの栄養指導
 - ②簡単自炊体験
 - ③施設見学

事前調査

①食育アンケート

- 茨大生を対象とし、普段の食生活や栄養に関する知識、またフロイデの知名度も調査

②イベント参加用アンケート

- 食育アンケートに近い内容の他、参加者の持つアレルギーなどイベントに必要な情報を収集

イベント準備

8月

- 食育アンケート実施

9月

- 内容・日程
- フロイデ職員の方々と対面・メールで相談し、決定

10月

- メニュー
- 管理栄養士の富田様に考案していただき、メールで確認

11月

- チラシ・ポスター
- 完成したものを学内で掲示・頒布

イベント準備

- ▶ チラシ・ポスター作製
 - ・西野先生を交えた会議でデザインを推敲
 - ・学内で頒布し参加者を募った
- ▶ ポスター掲載場所
水戸キャンパスの各学部の講義棟
図書館、生協
- ▶ 構成
 - ・QRコードを使った申し込み方法を採用
 - ・簡易地図や日程などを掲載
 - ・フロイデの説明

管理栄養士監修! **簡単!** **おもしろい!**

フロイデ自炊イベント

フロイデって何?
フィットネスやカフェ、
交流スペースなどで
地域の健康な生活を支える拠点です!
学生の皆さんもぜひお気軽にご利用下さい!

当日の流れ

10:30~11:00	・集合
11:00~11:30	・講習・説明
11:30~12:30	・実習・実食
12:30~13:00	・片付け・交流会

お料理初心者の方、来年度から新生活の方!
あなたの自炊一念発起をお助けいたします!

**茨大生
大募集!**
※他大学の方はご相談ください

場所 フロイデ水戸メディカルプラザ
日時 12/9 (土) 10:30~13:00
参加費 一人500円
定員 10名 ※応募多数の場合は抽選となります。ご了承ください
持ち物 エプロン・三角巾・タオル・マスク

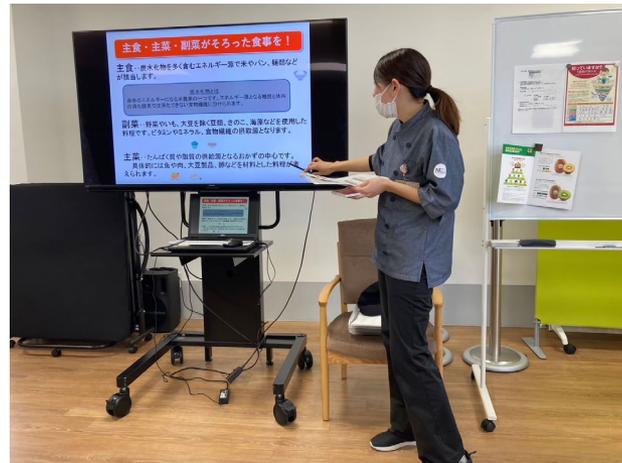
ご応募はこちらから

お問い合わせ ibarakiuniversitypbl@gmail.com

茨城大学 人文社会科学部
地域PBL演習 フロイデ班

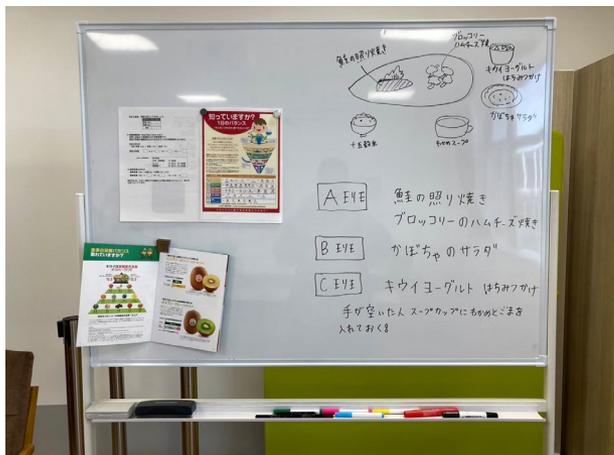
当日の様子

- ▶ フロイデの管理栄養士・富田様による栄養についての講習



- ▶ 講習内容はバランスの良い食事の説明や、各自に必要な摂取カロリーの計算方法など

▶ 富田様考案メニュー



▶ 参加者は品目ごとに3つの班に分かれ、調理実習を行った

▶ 調理中の様子



- ▶ 参加者同士で調理スキルについて話し合ったり、富田様に調理のコツなどを聞いたりする交流の時間にもなった
- ▶ 「自宅でも作りたい」「かぼちゃサラダは意外と手間がかかる」など、各自の意見や発見を共有していた

▶ フィットネス見学



- ▶ フロイデ2階のフィットネス
- ▶ 料金プランの説明や茨大生に多い利用形態などを紹介

イベントの反省点

- ▶ 参加者募集のチラシを学校とフロイデ以外にも貼るべきだった
- ▶ 「集合時間が紛らわしかった」との声
- ▶ 参加者募集期間が1か月と短かった
- ▶ 管理栄養士の富田様とお話できる班が少なかった
→各班にお話しタイムを設けるなどの工夫が必要だった

イベント活動の結果

▶ 実施後アンケートによる調査

1. 本日のイベントはいかがでしたでしょうか？

[詳細](#)

● たのしかった	9
● まあまあ	0
● つまらなかった	0



- ▶ 参加者全員が「楽しかった」と回答
- ▶ 「フロイデという施設について楽しく学べた」
- ▶ 「栄養士さんと話すことのできる貴重な機会だった」などの感想

▶ 事前アンケートとイベント1週間後実施アンケート結果の比較

①

6. 毎日三食食べていますか？

[詳細](#) [インサイト](#)

● 食べている	2
● 時々抜く (週3回以下)	3
● 時々抜く (週3以上)	4
● 一日二食以下	1



4. 一日三食食べるようになりましたか？

[詳細](#)

● 食べるようになった	1
● 変わらない	6
● 元々食べていた	2



不規則な食事をしていた1人が毎日三食食べるようになった

②

7. 自炊はしますか？

[詳細](#) [インサイト](#)

● 毎日している	2
● 週3回以上している	2
● 週3回以下だがしている	3
● 全くしていない	3



1. イベントを経て自炊の頻度は上がりましたか？

[詳細](#)

● 自炊が増えた	3
● 変わらない	6



3人が「自炊の頻度が上がった」と回答

③

8. 栄養に気を配っていますか？

[詳細](#) [インサイト](#)

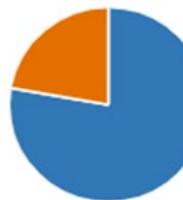
● 気を配っている	1
● 多少気を配っている (野菜少ないが...)	7
● 全く気を配っていない	2



2. 日常生活の中で栄養に関する意識に変化はありましたか？

[詳細](#)

● 以前より気にするようになった	7
● 変わらない	2



6人が「栄養に気を配るようになった」と回答

▶ 管理栄養士・富田様の講義の効果

④

8. 普段食べる食材のカロリーを意識することはありますか？

詳細

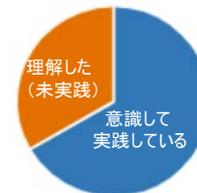
● 意識している	0
● 時々意識している	6
● あまり意識していない	0
● 意識していない	3



5. 栄養士さんの講義で学んだ「一日の必要カロリー」を意識して食事するようになりましたか？

詳細

● 自分に必要なカロリーを意識して食...	6
● 自分に必要なカロリーは分かったが、...	3



必要カロリーを常に意識して食事をする人が0人から6人に増えた

⑤

9. フロイデ水戸メディカルプラザの機能で利用してみたいものは？

詳細

● フロイデクリニック水戸	2
● フロイデメディカルフィットネスセンター...	4
● カフェ ミッテンワルト	6
● 地域交流スペース グリーンターク	1



6. イベント後フロイデのフィットネスやミッテンワルトを利用するようになりましたか？

詳細

● どちらも利用した	0
● フィットネスは利用した	0
● ミッテンワルトは利用した	1
● まだだがいずれ利用する	7
● 行かないと思う	1



**「いずれ利用したい」と7人が回答
潜在顧客を獲得**

- ▶ 一日の必要カロリー計算という専門的な知識を獲得できた
- ▶ カフェ以外は認知度が低かったフロイデの諸機能を認識し、興味をもってくれた

イベントの考察

- ▶ 管理栄養士さんから栄養やカロリーについて**直接**講義を受けたことで、実践的な知識が身についた
- ▶ 「栄養のプロやフィットネスのプロがいる場所」としての認識をしてもらえた
- ▶ フロイデの諸機能について案内したことで、関心を持ってもらうことに成功し、潜在的な顧客を獲得できた
- ▶ フロイデを知ってもらい、よい印象を持ってもらうことに成功した

事前課題の解決について

茨大生という潜在的な地域交流メンバーの発掘

- ▶ 今回は茨大生に対する、地域交流の拠点であるフロイデの周知に目標を絞った
- ▶ フロイデを利用した学生間の地域交流には、一つの手段として食事に関するイベントが有効であるように考えられる

フロイデの課題解決について

フロイデを多世代交流の場所にする

- ▶ 「ランチだけでも気軽に行ける場所」と認知されるため、ミッテンヴァルトのメニューチラシを校内に貼る
- ▶ Xのミッテンヴァルトのアカウントを積極的に更新し、地域住民への広報に力を入れる
- ▶ 学生のみならず、フロイデや茨城大学周辺の住民の方々を交えた料理教室の開催
→本イベントで得られた「食育」の地域交流への可能性とより発展した地域交流の実現に向けた提案

謝辞

本調査・研究を行うにあたり、フロイデ水戸メディカルプラザをはじめ、多くの方々にご協力いただきました。

- ▶ フロイデ水戸メディカルプラザの鈴木様、富田様と、
その他職員の皆様
- ▶ イベントに参加してくださった学生の皆様

誠にありがとうございました。

参考

- ▶ フロイデ水戸メディカルプラザホームページ（参照：2024年1月15日）
- ▶ https://www.hakujinkai.com/satellite_mp_mito.php
- ▶ 地域PBLアーカイブ

ご清聴ありがとうございました。