

公益財団法人 日本社会福祉弘済会 助成

# 健康な生活のための健康的な食事

Healthy Food for Healthy Life

実施団体名：Group of Thai's Ex-Trainees of Zenshakyo..  
(タイ・アジア研修修了生グループ)

担当修了生：マーリー / Ms. Malee Prakornkaew (タイ / 9 期)



## 実施団体概要

全社協アジア社会福祉従事者研修の修了生の活動を通じて、社会開発や社会福祉を促進する。

修了生が集まる会議の開催や研修候補生の選考とオリエンテーション、アジア各国との情報交換を行う。

## 活動地概要

サイマイ地区はタイの首都バンコクの北に位置し、人口は約 20 万人 (2017 年)。バンコクに 50 ある地区の中でも上位の人口となっている。



## 事業計画概要

バンコクのサイマイ地区にあるルーン・ルアン村の高齢者やその家族、地域のリーダーを対象として、ワークショップや講座などを実施することで、健康について正しい知識を提供し、薬にたよらずに健康的に暮らす方法を紹介、家庭および地域全体の生活の質の向上をはかる。

## 活動の目的・ねらい

- 1.参加者がそれぞれの健康状態と年齢に応じた適切な食事を選択、調整できるよう理解を深めること。
- 2.変形性膝関節症や高血圧、高脂血症、糖尿病などの高齢者に多く見られる病気を改善することのできる食事についての理解を深めること。
- 3.参加者とその家族の健康的でより質の高い生活を実現すること。
- 4.地域の他の家族の模範となること。

## 実施内容と成果

### 活動項目

3つの「E」から始まるキーワードに基づいた、高齢者の健康促進

- 1.食ること (Eating)
- 2.運動 (Exercise)
- 3.感情 (Emotion)

この事業では、食事のほかに、体を鍛えるための運動を行った。高齢者にとって、活動を通じて他の人々と交流することは、緊張した気持ちをやわらげるための良い機会となった。また、すべての活動はグループの力を効果的に活用して行われた。

目標を達成するために行われた活動は以下のとおり：

### 1.基礎的な知識の提供とワークショップ

#### (1) 健康的な食事の基本の学習 (写真①、②、③)

参加者は、地元で採れた旬の野菜や果物を食べることや、農薬を除去する野菜の洗い方など、それぞれの健康状態と年齢に応じた食事のとり方への理解を深めた。

そのほか、僧侶を対象にした健康的な食事についての研修、MOA財団によるフラワーアレンジメントの研修を行った。

2回実施、35名参加 (ボランティア5名含む)

#### (2) 緑のワークショップ (写真④、⑤)

桑の葉から作る醤油、ひまわりの苗の栽培についてワークショップを開催した。

3回実施、50名参加 (ボランティア5名含む)

#### (3) 参加者が種をまいた若いひまわりを使った料理教室 (写真⑥)

22名参加 (ボランティア5名含む)

#### (4) 振り返り (写真⑦)

参加者からは以下のような声があった。

- ・健康的な食事のとり方についての知識を得ることができた。今回得た知識を日常生活に活かしたい。
- ・種まきから始まる農作業を通じて自分で農作物を育てたことや、桑の葉から醤油を作ったことが印象的で、1週間毎日農作業をし、自分が食べる野菜を育て、質素な食事を自分で作ることの大切さがわかった。
- ・健康的な食事についての講義が興味深かった。さらに詳しい内容を学ぶために、第2弾が行われることを期待している。

42名参加 (ボランティア5名含む)

## 2. フォローアップ (写真⑧)

フォローアップのために家庭訪問を行った。

## 3. ソーシャルメディア (フェイスブック、LINE など) を通じた情報共有 (写真⑨)

フェイスブックやLINEグループ (111名のメンバー) などのソーシャルメディアを通じて情報共有を行い、お互いに講義資料や食事や薬に関する教材など健康に関する情報を共有する場を作った。

この事業で得られた成果は以下の通りである。

- ・ 高齢者は生活の質を高めることができた。自分で農作物を育てて料理に利用することは、健康の促進につながった。
- ・ 参加者は自助グループの一員であると感じ、相互のつながりができた。
- ・ オンライン上で情報交換をする場を作ったことは、参加者がさまざまな専門知識を交換し、生活の質を高めるための良い関係性を築くことにつながった。
- ・ タイの修了生グループによる開発促進ボランティア協会設立につながった。



健康的な食事の基本の学習



僧侶を対象とした健康的な食事についての研修



MOA タイ財団によるフラワーアレンジメント



緑のワークショップで桑の葉から醤油を作る

⑤



緑のワークショップでひまわりの苗を栽培

⑥



ひまわりを使った料理教室

⑦



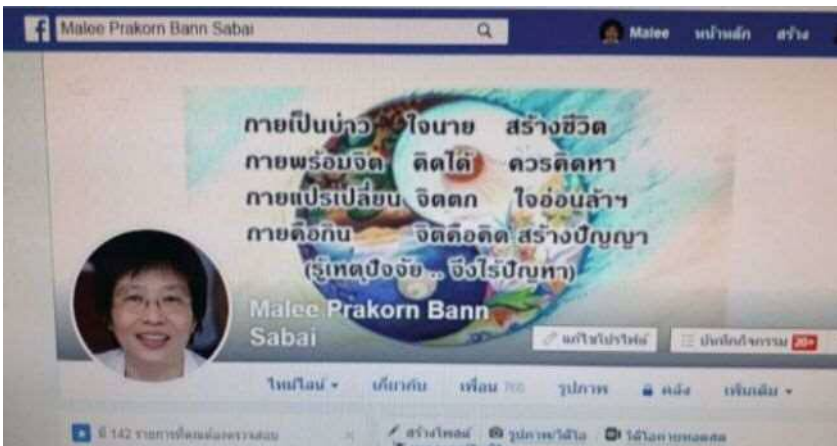
振り返りでのミーティング

⑧



家庭訪問の際の参加者たち

⑨



ソーシャルメディアを活用した情報共有



## 今後の展望

この事業を機にタイの修了生グループで設立した開発促進ボランティア協会は、タイ国内で新たな問題となっている高齢者の生活の質の向上のために、協力して社会福祉活動を行っていく。

## 実施 スケジュール

日 程	内 容
2019年7月7日、11月9日	1. 基礎的な知識の提供とワークショップ (1) 健康的な食事の基本の学習
2019年12月16日～18日	① 僧侶を対象とした健康的な食事についての研修
2019年12月15日	② MOAタイ財団によるフラワーアレンジメント
2019年7月14日、8月25日	(2) 緑のワークショップ 桑の葉から醤油づくり
2019年10月6日	(2) 緑のワークショップ ひまわりの苗の栽培
2019年12月15日	(3) 参加者が種をまいた若いひまわりを使った料理教室
2019年10月6日、12月15日	(4) 振り返り

収支報告

(1) 収入

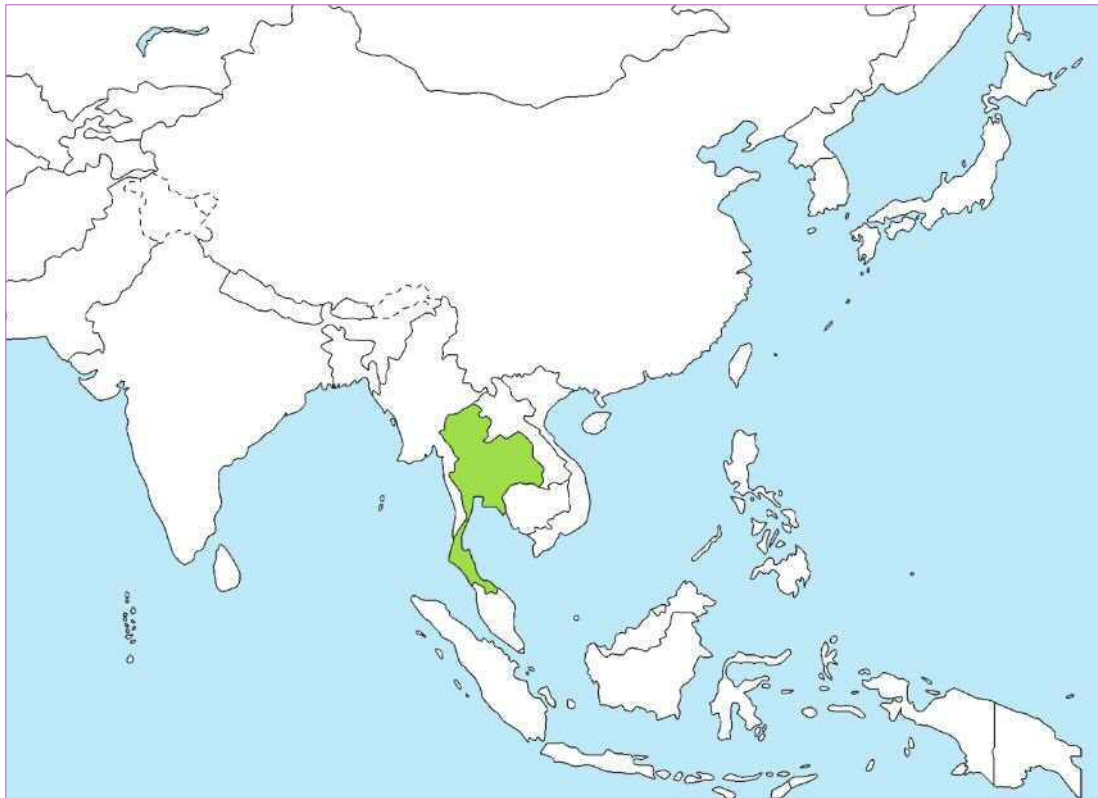
項目	金額(円)	内容
全社協からの助成金	307,110	
賛助金	17,650	村の共同体から
賛助金	23,828	タイの修了生から
高齢者の参加費	37,065	
合計	385,653	

(2) 支出

項目	金額(円)	内容
① 基礎的な知識の提供とワークショップ	279,753	資料代(参加者テキスト) 14,826円 茶菓子代6177.5円×5回 昼食代3503.53円×5回 講師代4,236円×2名×4回 資材費3,530円×3回、10,590円×2回 賃料(会議室、音響、映像機器) 10,590円×2回、7,060円×2回 ボランティア交通費1,765円×5名×5回 コーディネート料3,530円×5回
② フォローアップ フォローアップのための家庭訪問	17,650	ボランティア交通費1,765円×2名×5日間
③ ソーシャルメディア (フェイスブック、LINEなど)を通じた情報共有	35,300	広報活動にかかる費用(IT機器、広報用サインボード、地域フォーラムに向けたハンドブック印刷費)
④ 管理費用	52,950	資料代3,530円 コーディネート料(通信費含む)7,060円 交通費7,060円 活動資材費3,530円 飲料、茶菓子代3,530円 スタッフ給与(5回分)28,240円
合計	385,653	

注) 通貨単位：円 [タイバーツ (THB) で提出された報告をもとに円に換算したもの]  
換算レート：1バーツ≒ 3.53円 [送金日(2019年6月5日)のレート]

## タイ王国 基本情報



面積 <sup>*1</sup>	約51.3万km <sup>2</sup> (2018年) 日本の約1.4倍
人口 <sup>*1</sup>	6,942万人 (2018年)
人口密度 <sup>*1</sup>	128人/km <sup>2</sup> (2018年)
主要民族 <sup>*2</sup>	大多数がタイ族。その他、華人、マレー族等
主要言語 <sup>*2</sup>	タイ語
主要宗教 <sup>*2</sup>	仏教94%、イスラム教5%
政治体制 <sup>*2</sup>	立憲君主制
1人あたり国民総所得 <sup>*1</sup>	6,289米ドル (2017年)
通貨 <sup>*1</sup> (1米ドル=110.423円換算)	1米ドル=32.310バーツ (2018年平均) 100円=29.260バーツ
平均寿命 <sup>*1</sup>	男72歳、女79歳 (2016年)
65歳以上人口割合 <sup>*3</sup>	11.901% (2018年)
合計特殊出生率 <sup>*4</sup>	1.532 (2017年)

※1 統計局 世界の統計2020 <http://www.stat.go.jp/data/sekai/0116.html>

※2 外務省HP <https://www.mofa.go.jp/mofaj/area/thailand/index.html>

※3 World Bank Population ages 65 and above (% of total population) – Thailand  
<https://data.worldbank.org/indicator/SP.POP.65UP.TO.ZS?locations=TH>

※4 World Bank Fertility rate, total (births per woman) – Thailand  
<https://data.worldbank.org/indicator/SP.DYN.TFRT.IN?locations=TH>