

# 小麦を育てるプロジェクトを開催しました！

「つながり創出による高齢者の健康推進事業～CDC(調布・デジタル・長寿)運動における活動の一つである、『小麦を育てるプロジェクト』のワークショップを3回シリーズで開催しました。

3回のワークショップやLINEでの小麦の成長報告を通して、デジタルのとリアルでを交流しました！

## 第1回 小麦の種をまいてみよう！

### ◆ワークショップ内容

#### ①講習

講師(シーズオブライフ様)から、植物・環境・種について学びました。

#### ②ペットボトルで鉢植え作り

種をまく2ℓのペットボトルの上部を切り、鉢植えを作りました。ペットボトルの中に石と土を入れ、小麦と蕎麦の種を植えた後、枯葉を上にかぶせました。

#### ③LINEオープンチャットの紹介

希望される方に、ワークショップの参加者同士で小麦の成長を共有し合ったり、栽培についての質問を講師へできるLINEのオープンチャット(\*)をご紹介しました。また、高齢の希望者には登録方法のご案内や、デジタルリビングラボでのスマホ相談をご案内しました。

\*LINEの友だちになっていなくてもトークをしたり、情報をキャッチできるサービスです。



### ◆当日の様子

3/19(日) ブランチ調布 ふじみ交流プラザにて開催

午前の部10:00~11:30/午後の部13:00~14:30

#### ●参加人数

午前:22人/午後:26人

環境や種について勉強しました



ペットボトルで作った鉢植えに種をまきます



3/26(日) アフラックスクエアビルにて開催

午前の部10:00~11:30/午後の部13:00~14:30

#### ●参加人数

午前:22人/午後:26人



大きく育ってね!

夢中でペットボトル鉢植えを作成中



いよいよ種をまきます

## 第2回 育てた小麦を脱穀・製粉してみよう

### ◆ワークショップ内容

ワークショップの前に、参加者全員でゲームをして交流を深めました。ゲームは、小麦の藁で作られたヒンメリを床に投影した数字に向かって投げ、点数が高かったチームの勝ちです。

#### ①小麦を穂から外す

穂を掌を合わせてすり合わせ、麦粒と穂に分けました。



ヒンメリ

#### ②小麦を選別する

ゴミ、ノギ、軽い小麦、重い麦粒とに分けるため、網目の大きさが違う、ふるいをかけました。また、うちわとかごも使い、ゴミやノギ(\*)を風で飛ばし選別しました。

\*植物の実を包む殻の先についている細長いヒゲのこと



#### ③製粉する

②で残った重い小麦を石臼で製粉しました。

### ◆当日の様子

9/2(土) アフラックスクエアビルにて開催

午前の部10:00～12:00/午後の部13:00～15:00

#### ●参加人数

午前:18人/午後:16人

多世代で力を合わせて  
脱穀中



ヒンメリを使ったゲーム。高得点  
を目指してみなさん真剣です！



9/3(日) ブランチ調布 ふじみ交流プラザにて開催  
午前の部10:00~12:00/午後の部13:00~15:00

●参加人数

午前:23人/午後:18人

高齢者の皆さま、仕事が丁寧なのに  
早い！途中休憩しながら進めます

穂から小麦をとります



90代の男性、石臼挽きがとても上手！



元気いっぱいの子供たち、  
力いっぱいうちわでごみを飛ばしていました

## 第3回小麦を使ってクッキーを作ろう！

### ◆ワークショップ内容

#### ①グループワーク

グループ毎に分かれて、チョコ味や抹茶味など  
どんなクッキーにするか決めました。

チームで役割を分けて一緒に  
作ります

#### ②クッキー作成

材料を計量し混ぜて、クッキーを絞る作業を行った後、  
オーブンで焼きました。おいしく焼けたクッキーをみんなで  
語らないながら試食しました。



### ◆当日の様子

10/21(土) 電気通信大学東地区キャンパス 大学会館2階にて開催  
午前の部10:00～12:00/午後の部13:30～16:00

#### ●参加人数

午前:27人/午後:27人

優しく高齢者の方がサポート  
してくれました

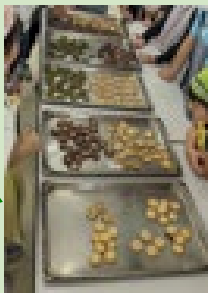
プロのパティシエの技を  
じっくり見学



生地を絞り袋に  
入れるのが難しい！  
多世代で協力して  
いました



どのグループも  
おいしそうに  
焼き上がりました！



参加した高齢者の皆さんからは、LINEを通じて継続的にやり取りを行う  
ことで「デジタルへの抵抗感を減らすことができた」、半年にわたっての  
交流を通じて「地域とつながることができた」「これからも地域のイベント  
に参加していきたい」などの声が寄せられました！