



地域交流施設

# おにぎり べんち

予農編

ONIGIRI BENCH

みんなで作る  
新たな対話

## 地域の座談会

医療法人GLSすがはら

菅原 知之

管理栄養士

宮本 智美

有明工業高等専門学校

正木 哲

グラフィックデザイナー

鶴岡 章吾

新たな福祉、新たな対話を手作りしていくエトセトラ

おにぎり×ベンチ



何が生まれる!?

# おにぎり×ベンチ

<https://onigiribench.jp/>

Community Life Support SUGAHARA

# 現在建設中の地域交流施設「ONIGIRI BENCH」 まずは全ての始まり「負けないおにぎり」の話から。

一宮本さんはCLSすがはらの職員のために「暑さに負けない」「メタボに負けない」などをテーマに自らレシピを考案した「負けないおにぎり」を作り、月に1度院内で販売してきました(現在は週に1度)。この取り組みは、新しい施設の在り方を考えるメンバーに大切な気づきを与えてくれました。宮本さん、「まけおに」を始めた経緯を教えてください。

**宮本** ここに勤め始めた当初、何人かの職員のランチを見たのがきっかけでした。職業柄みんなが何を食べているか気になるんですよ。若い子は菓子パンやシリアルバーと甘いジュースだけで済ませていることが多くて、これではだめだと思いました。そういう子たちは仕事をしている様子もちょっとだるそうで覇気がないように感じて、食事と関係があるのではと思っていました。そんなとき専務理事から、新しい取り組みとして何かできることがないかと聞かれて、職員にランチを提供したいと。

**菅原** CLSすがはら全体のコミュニケーションを活発にしたいと、各部署の垣根を越えて何か新しいことに取り組もうとしてい



▲スタートして1年が経過した「負けないおにぎり」。健康に配慮したおにぎり3種と小鉢、味噌汁のセット。

る中で出た意見でした。最初はスイーツでしたよね。

**宮本** 車の中でランチを食べている人もいたので、まずはみんなが集まれる場があればと思いました。そこで人集めの材料として、女性が多い職場だからスイーツを作って出そうと。

**菅原** 題して「広場」おいでよプロジェクト)。

**宮本** でも全然集まらなくて(笑)。それでスイーツじゃなくて、カレーを出してみようという話になったんですが、そのころからコロナ禍の影響が出始めていました。そこで個包装にできるおにぎりに変更したんです。栄養士らしい要素も盛り込みたくて、健康な体づくりのための「負けないおにぎり」ができました。



▲宮本さんが手作りしている「負けないおにぎり」のチラシ。これを各事業部の主要な場所に貼って献立を周知する。用意する30食分は毎度予約完売。



▲CLSすがはらの管理栄養士として、日々、大勢の患者や利用者のための食事を栄養面で支えている宮本さん。

# のこれからを考える座談会。今回は夏の雨が降る中、

医療法人CLSすがはら **菅原 知之** × 管理栄養士 **宮本 智美** × 有明工業高等専門学校 **正木 哲**さん × グラフィックデザイナー **鶴岡**

**菅原** 今まで何回ほどやりましたっけ。

**宮本** 13回ですね。もう1年以上上っています。はじめのうちは買いに来るのは私とよく話をする人たちだけだったんですが、今はほぼすべての部署の人が利用しています。中でも最近、看護師さんたちが来てくれるようになって、それは自分の中で

一番のうれしい成果です。忙しいせいか、これまでほとんど来てくれることがなかったので。

**菅原** 若い男性スタッフも販売日を心待ちにしているようですね。

**宮本** そうですね。栄養指導していただきたいとか、健

診でコレステロールが高くなっていただけど、おにぎりは食べてもいいんですかとか、食に興味を持ってくれるようになったのがうれしかったです。「まけおに」がきっかけで、今まで全く話さなかった人とも話ができるようになりました。そうすると、仕事の話もしやすくなるんですよ。

**菅原** 思ったんですが、みんなおにぎりを買って同時に、宮本さんと話し

## 宮本 智美

医療法人CLSすがはら  
栄養課に勤務  
管理栄養士

## 正木 哲さん

有明工業高等専門学校  
建築コース准教授  
博士(人間環境学)

に来てるんじゃないかな。

おにぎりがおいしいとか、体にいいとかもあるけど、みんな何かしらコミュニケーションを、純粹に取りたいと思ってらるんでしょうか。

**正木** 利用されている方は、潜在的にそういうのはあると思います。おにぎりが目的ではあるものの、結果的に宮本さんの話を聞いたり、他のスタッフと話がで

きたり、話すために行くとは思ってないかもしれないけど、そういう場面を無意識に見越しているところはあるんじゃないですかね。そういう状況を作れているんだから、本当に大成功ですよ。

**菅原** 正面切って「つながり」なんて言ってもみんなにはあまり響かないのではと思うこともある

中で、「ONIGIRI BENCH」を活かす可能性がこの話の中にあるように感じますね。

**鶴岡** 僕も宮本さんと同じく、菅原さんから院内のコミュニケーション不足を改善したいという話を伺って、ベンチを置くことを提案したんです。ベンチを使う人たちの間で対話やコミュニケーションが生まれて、その先に部署

# 施設の“始まり”に関わる4人が集まりました。

岡 章吾さん



◀ 院内のコミュニケーションを活発化させようと鶴岡さんは「ベンチ」を置くことを提案した。「おにぎり」とはまた異なるアプローチが興味深い。

を超えた交流が育まれることを期待したんですが、実際にベンチを置いてみても、そうまういかなかった。ベンチっていうモノだけじゃ弱いのかな、やっぱり建物など人が集まれる環境をもっと整えないと難しいのかなと考えていました。でも今話を聞いて、ベンチにプラスするのは宮本さん

のような人を引き付ける「ひと」だったのかなと。強力な存在があれば、取り組みもどんどん大きくなっていったのかもしれない。なんだかデコボコがぴったりはまったような気がしてます。

**正木** でも「場」がないとコミュニケーションは始まらないのは確かです。会える場所とか、何か

のついでにとどまる場所とかです。そしてどんな場であれ、そこに居ていいんだと思わせるには何かのきっかけが必要で、その役割としてベンチはとても有効だと思います。誰もが自然に、気軽に居場所をつくることができる。例えばCLSすがはらに勤める人々の中に「負けないおにぎり」が広がると、おにぎりを買っていくという昼休みの過ごし方ができて、もしかすると外のベンチに腰掛けておにぎりを食べるとか、ランチタイムの過ごし方も変わってくるかもしれない。それがだんだん当たり前になって「いつも使っているベンチ」という認識に変わる方が増えてきたりですね。結果的にそういうつながりが生まれることはあり得るんじゃないでしょうか。

—宮本さん、「負けないおにぎり」をこれからどうしていきたいですか？

**宮本** おにぎりを作る仲間が増えればいいですね。例えば畑で野菜を作りすぎちゃったからおにぎりに使ったとか、握るの手伝うよとか、協力してくれる仲間が欲しいです(笑)。



▲今年6月からは、より発展的なコミュニケーションを狙い職員自身がおにぎりを握れるという選択肢を増やし、座って食べられるように椅子を準備した。上手な職員が他の職員のおにぎりを握ったり、この場で食事をしてくつろぐ職員の姿も見られるように。

何が生まれる!?

おにぎ  
べ×り  
んち

菅原 知之

医療法人CLSすがはら  
専務理事

鶴岡 章吾さん

tool\_design  
グラフィックデザイナー

—「ONIGIRI BENCH」では「負けないおにぎり」をより発展させたような取り組みも検討を進めていますが、その展望は？

**宮本** そうなんです。でも経験が浅いので、なかなかイメージが湧かなくて。

**菅原** でも宮本さんて、分からない、どうしようっていいながら、のっしのっし前に進んでますよね(笑)。そのモチベーションの源泉というか、やろうとする自分の中の根っこみたいなものは何なのでしょう？普通は分からないとなったら、やめると思うんですよ。

**宮本** 「私自身」が、ここに居場所を求めている、そのように最近は思っています。私は他県から引っ越してきた人間なので、知り

合いが家族以外近くに誰もいなくて。そんな中で、ここでは必要とされているというか、認めてもらっている、そんな気がしています。ここに自分の価値を置くことができているのかも知れません。  
**菅原** つながりたいという気持ちがあるからこそ、他者をちゃんと受け止めることができていくのかも知れませんか。職員みんな

なことを考え続けている。そんな宮本さんがやっている「まけおに」だから、職員全体に広がっているんでしょう。

**宮本** 考え続ける、やり続けることが結局、自分のためになるからですね(笑)。

次号はもう一つのキーワード「ベンチ」から広がるトークをお届けします。



# アバウト → 新たな対話 ←

■ OUR NEW DIALOGUE ■

出会い方が変われば、つながりも変わる

医療法人CLSすがはら  
専務理事 菅原知之

人は皆いくつもの「顔」を持っています。仕事、家庭、隣人、友人、必要な状況に合わせた「顔」を。「顔」は「立場」と言い換えることもできます。仕事なら上司という立場、家庭ではお母さんという立場、町内会では役員という立場、というふうに。立場は「責任」と強く紐づいて、誰しものがその立場を全うしなくてはならないという責任感を大なり小なり持っています。そうすると、ときにその立場が息苦しく感じる事が

あります。ここで、病院での「立場」を考えてみましょう。ある人は医者<sup>1</sup>の立場で患者を治す責任が、ある人は患者の立場で回復へ努力する責任がある…。なんだか息が詰まるようではありませんか？

医者は「神様」ではありませんし、患者も同じ「人間」です。ときには薬を飲みたくないと感じることもあります。常にいろんな気持ちの変化、体の変化にさらされているのが人間です。

そして、私もあなたも人間です。

どうしたらいつも一人の人間として、相手と向き合うことができるのでしょうか。そのカギの一つは「出会い方」だと思います。ある医者<sup>2</sup>と患者が、病院の診察室ではなく、もし町の喫茶店で出会ったとしたら？少し異なったつながりが生まれたかもしれません。「出会い方」は人との関わりを変える可能性を持っています。

ONIGIRI BENCHは、さまざまな出会いと新たなつながりを生み出す場所でありたいと考えています。

ある人はおいしいおにぎりを目当てに、ある人は誰かの楽しげな声につられて、ふらっと足が引き寄せられる。そんなシーンを想像して、この場所、この街にたくさんの可能性があふれる期待に胸が膨らみます。いつもと少し異なる<sup>いろいろ</sup>出会いは、それまでにない彩を日常に与えてくれるに違いありません。



## ONIGIRI RECIPE

管理栄養士が考える  
『負けないおにぎり』  
大切な人に握ってあげたい  
そんなおにぎりレシピ。

まだまだ終息が見えない  
新型コロナウイルス感染症。  
日頃から免疫力を高める  
食生活を心掛けましょう。  
三大栄養素といわれる炭  
水化物、たんぱく質、脂質  
を基本にビタミン類やミ  
ネラル類、抗酸化作用の  
ある栄養素を豊富に含む  
食品などを組み合わせる  
ように意識してみましょ  
う。腸内環境を整える働き  
がある発酵食品も免疫力  
アップにおすすめ。

ウイルスに  
負けないおにぎり

### 【材料(4個分)】

- ・玄米ごはん  
(白米3/4合、玄米1/4合)・・・300g
- ・キムチ・・・・・・・・・・・・・30g
- ・ダイスチーズ・・・・・・・・・・・・・50g
- ・むき枝豆(冷凍でも可)・・・・・・・・30g
- ・塩(下茹で用)・・・・・・・・・・・・・少々
- ・しょうゆ・・・・・・・・・・・・・適量

枝豆は良質な  
たんぱく質が豊富で、  
β-カロチンやビタミンCも  
多く含んでいます。

### 【作り方】

- ①キムチは食べやすい大きさにざく切りにする
- ②鍋に湯を沸かして塩を入れ、枝豆をさっと茹で、ザルに上げる
- ③ボウルに温かい玄米ごはん、①、②、チーズを入れて混ぜ合わせ、握れば完成です。お好みでしょうゆを混ぜてもOK

