

ワクワクワーク 認定講師活動 会報 vol.5

2021年1月発行



～目次～

1. 代表 菅野のなよりメッセージ

2. 2020年ワクワク3大ニュース!

3. 2020年の本校レッスンを振り返ろう!

4. ついに100人目が誕生!～認定講師の活動

5. 企業・教育機関との取り組みもたくさん

6. ワクワクワーク認定講師および講師養成講座受講生の現況

7. 創業者 松波苗美よりメッセージ

8. 編集後記

1. 代表 菅野のなよりメッセージ

皆さまこんにちは。ワクワクワーク代表の菅野のなです。
認定講師も育成6年目。会報も5号目となりました！

2020年の認定講師の飛躍は目覚ましく、
全国に元気な仲間もどんどん増えていて

それぞれが個性を活かして、
ちょっとどうしたらいいかわからないと言っていた方も
一歩踏み出したいと言ってくれる。

ポジティブなことだけをよしとなんて全然していなくて
ちょっと迷う・・・
どうしたらいいかわからないけど進みたい・・・
一歩でもいいから実践したい・・・やってみる！

そんな本当の思い、まっすぐな気持ちを大切に、
勇気を持って進む姿に
日々触れることができるコミュニティになってきましたね。

これも関わってくくださる皆さまの
まっすぐな思いから成り立っているものだと思います。

日々、各所、自分ができるところを進める。
そんなメンバーに囲まれて本当にしあわせな思いです。

勢いと情熱、思いがどんどん高まっている今年。
次の会報ではどんなニュースが飛び交っているか

今から楽しみです。皆さまいつもありがとうございます♡



2. 2020年ワクワク3大ニュース

たくさんのごことに挑戦し続けた2020年。

認定講師、スタッフ皆でワクワクワークを振り返りました！

そこで、1年の活動の中から、認定講師、スタッフアンケートの結果より、

3大ニュースとしてお届け致します！

第3位：オンライン料理教室を多数開催！

昨年は、リアル教室の休校をうけ、今、私たちができることは何かと皆で考えて

オンライン料理教室やイベントを多数開催！



以前より、オンラインでのレッスンを開催していた経験を活かし、

自粛期間中も、**おうち時間をたのしめるようなレッスンをと**

企画していきました。

武蔵小杉本校では繋がるのが難しかった

全国の皆さまにご参加いただき、

「ずっと行ってみたかったので、オンラインで開催してくれてうれしいです！」という

うれしい声も多数いただきました。

(詳しくは [3.2020年の本校レッスンを振り返ろう!](#) で紹介しています♪)



また、オンラインの可能性が広がり、本校のレッスンのみならず、

認定講師個人の活動としても、オンライン講座を開催する認定講師も続々誕生！

遠方に住む認定講師や、小さな子どもがいる認定講師の活躍の場も増えました。

第2位：「みんなで食べたい時短おやつ」出版・出版記念イベント開催！

2020年8月26日に発売された

[『みんなで食べたい時短おやつ』](#)（代表菅野のな著）。



発売記念企画として始まった、

おやつ講師たちによるリレーブログや、いろいろな出版記念イベントが

第2位のニュースとなりました！



▼私たちの大好きな時短おやつの誕生秘話はこちらから。

[おやつの誕生秘話とこれから。～出版記念イベントレポート](#)

▼卵乳製品なしおやつコース認定講師のリレーブログはこちらから。

[リレーブログ「私と時短おやつストーリー」リンク集](#)

また、たくさんのメディアでもご紹介いただき、

おやつフォトコンテストも開催！

フォトコンテストには、

300を超えるエントリーがありました。



【結果発表！】「みんなで食べたい時短おやつ」出版記念フォトコンテスト

第1位：参加者1,000人超え！おにぎりキャラバン

堂々の第1位は、おにぎりキャラバン！



学校の休校に合わせて

3月より「[おにぎりキャラバンオンライン](#)」として開始しました！

私たちにとっても大きな挑戦となりましたが、

たくさんの皆さまにご参加いただき、昨年末で 1,000 人を達成！

おにぎりキャラバンオンラインの取り組みは、

「新型コロナウイルス感染症を乗り越えていく SDGs アクション」として

神奈川県の特設ページにも紹介されました！

⇒[詳細はこちらです！](#)



たのしい[歌](#)や[ダンス](#)もでき、

みんなで、歌ったり、踊ったり、

毎回の食に関するクイズもたのしみにしていただき、盛り上がっています。

大きな反響を呼び、たくさんのメディアにもご紹介いただきました♪

[【おにぎりキャラバン】活動紹介記事リンク集](#)

また、フォトコンテストの開催や

[おにぎりキャラバンフォトコンテスト、結果発表！](#)



おにぎりの日に開催したおにぎり祭り、

6/18 おにぎりの日♪【参加費無料】おにぎりキャラバンオンライン祭!



未来に残したいおにぎりレシピを選ぶレシピコンテストも開催。

[おにぎりキャラバン「おにぎりレシピコンテスト 2020」結果発表！](#)



皆さまからいただいた皆さまからいただいた
おにぎりにまつわる感動のストーリーがありました。

そして、年末には

陸前高田市×おにぎり協会×おにぎりキャラバンコラボイベントも開催！



おにぎりキャラバン特別編として、
[おにぎり協会さん](#)、
たかたのゆめを作っている農家さん、
陸前高田市役所の皆さまとのコラボレーション！



岩手県陸前高田市さんから送っていただいた
お米「たかたのゆめ」を使っておにぎりを握り、
みんなでおいしくいただきました！



おにぎりワークショップ認定講師によるリレーブログも
たくさんの方にご覧いただいています。

[リレーブログ「私とおにぎりの思い出」リンク集](#)

今年も開催していきますので、
はじめましての方も、リピーターの方も
多世代の皆さまのご参加をお待ちしています♪^^

[【無料開催】おにぎりキャラバンオンライン♪](#)

3. 2020年の本校レッスンを振り返ろう！

オンラインクラスが続々誕生、

通学クラスが休校になり、これまでにない状況のなか

皆さまに安心して通っていただける形を模索した2020年。

年始にはみんなでお雑煮をつくったり、

発酵手しごと講座や小学生クラスでは味噌を仕込んだりしながらスタート。



3月末には、安全を第一に考え、キッチンでのレッスンは一時休講とし、

形を変えてオンラインレッスンで食の大切さをお伝えしていくことに。

既存クラスのオンライン化に加え、

新たなオンラインクラスもたくさん誕生しました！

未来の台所力育成！子ども料理教室はオンラインに変更し開催。



おうち時間を親子でたのしめるようになり、

オンライン親子おやつレッスンを行ったり

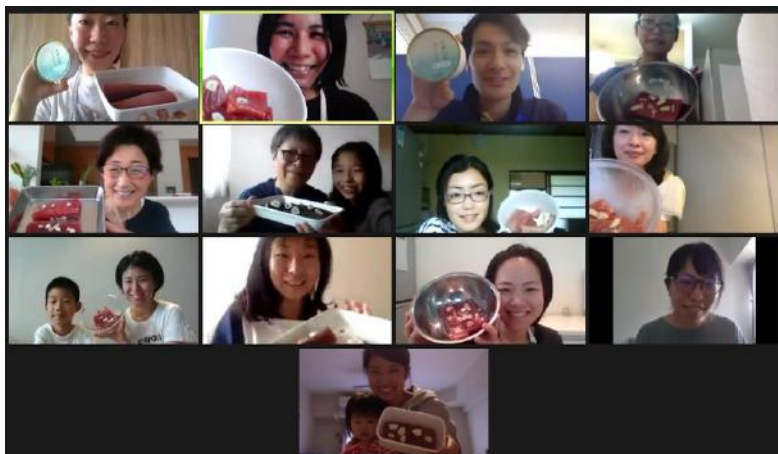
夕方から集まって、みんなで夕はんをつくったり



新講座の「発酵&保存食オンライン」では

島根県浜田港でこだわりの缶詰を生産されている

株式会社シーライフ河上清貴さんのお話を聞きながら、ツナ仕込み。



浜田港の皆さまから新鮮なおさかなを自宅に送っていただいて一緒に捌く

「おさかなレッスンオンライン」も人気のイベントとなりました♪



6月には、愛足るベジタブルの梅を使ってみんなで梅シロップづくり！



おにぎりキャラバンオンラインの参加者からの希望から生まれた、

おにぎりの具材を一緒につくり、おにぎりについて深く学ぶ

「おにぎりキャラバン～もっとクッキング編」も開催しました。



郷土料理と行事食を学ぶ 3 カ月講座では彼岸にはみんなでおはぎ作りも♪



9月には、 [皆さまに安心して通っていただける形を](#)

スタッフ皆で考え、対策を徹底しながらのキッチンでのレッスンが再開！



リアルでもオンラインでも

「毎日のごはんから私のしあわせを見つける。」の理念は変わらず、
どんな形でも食のたいせつさ、たのしさ、そこから見つけれられるしあわせを伝えたい。



そんな気持ちで、その時にできることをコツコツと続けてきた1年。

2021年も、よりよいレッスンをお届けできるよう、スタッフ一同努めていきます！

4. ついに 100 人目が誕生! ~認定講師の活動

2015年にスタートした講師養成講座から、今年ついに 100 人目の認定講師が誕生!

オンラインで取得できるコースも増えたことで、全国からたくさんの方に受講いただきました。



年末に開催した認定講師のオンライン忘年会には

30 名以上のおみなさまが集結!



みんなで今年1年を振り返ったところ、

「受講を迷っていたけど思い切って飛び込んでよかった！」

「学びがたのしかった！来年は自分の活動をはじめてみたい！」

「自分自身を振り返れたこと、ここに来たことで世界が広がりました」

「食を学んだことで体調が整って、子どもの成績アップにもつながった！」

「今年は今までで1番多く家族に「おいしい！」の言葉をもらえました」

「ここでみなさんに会えたことが宝です」

「いろいろな学びをしてきたけど、ここが一番リラックスして学べる。」

誰でもウェルカムでいてくれるところがありがたいです。」

などなど嬉しい言葉をたくさんいただきました。

また、認定講師の皆さまと

「こんなレッスンがあったらいいな！」

「これをみなさまにお届けしたい！」と

みんなでたくさんのアイデアを形にして、

オンライン料理教室の開講にともない

遠方の認定講師が本校のレッスンを担当できるようにもなりました♪



認定講師がリーダーとなって進んだプロジェクトもたくさん！

神奈川県ほぼ中央部にある清川村の

[古民家カフェ「よってけさん」](#)との里山プロジェクトでは

梅やくるみ、ゆず、白菜などを送っていただいたり、

お餅つきに参加させていただいたり清川村のみなさまとの交流が深まりました♪



横浜市旭区にある有機農家さん「えんちゃん農場」との
共同プロジェクトでもあるたねのこプロジェクトでは、
スナップエンドウのたねとりや大豆を育てることもできました♪



認定講師それぞれの活動も盛んになった1年で、
「レッスンを20回以上開催できました！」
「おやつ教室をスタートできた♪」
「お話を開催して自信につながった」という方も。





お互いの活動をねぎらいあったり、

先輩認定講師の相談会で活動の不安やお悩みを解決したり、

オンラインミーティングで交流したり、

全国多世代の認定講師が、それぞれの心地よいペースで

やりたい形で食のたのしさを届ける活動しています。

2021 年は私たちの「食育イヤー」を作るため、

認定講師の皆さまと一緒にたのしく食からの貢献をしていきたいと思います♪

5. 企業・教育機関との取り組みもたくさん!

企業や教育機関向けのオンライン研修、高校での食プロジェクトの実施、

出前授業、福利厚生者のオンライン料理教室、幼稚園での講演などなど、

たくさんのご依頼を全国からいただいています!

オンラインでのご依頼も多く、

これまでのオンラインの経験を活かし、より多くの方にたのしんでいただけるオンラインを

お届けできているのではと思っています。

2020 年の教育機関との取組みを振り返ると・・・

[昭和女子大学](#)では、出版の実績を持つ女性著者として

“それぞれの強み、自分らしさ”をより活かしていくためにできることを代表菅野のなが

お話をさせていただきました。



[探究学舎](#)の子どもたちとは、オンラインでおにぎりを握る、[おにぎりキャラバン](#)を一緒に実施したのをきっかけに、



【探究学舎監修】子どもオンライン料理教室を全5回にわたり開催。



[川崎市立幸高校](#)では、半年間にわたる「食プロジェクト」を実施し、

高校生たちがおにぎり弁当をつくってきてくれました♪

実習が難しい中でも工夫しながら、

一緒に食について深めていきました。



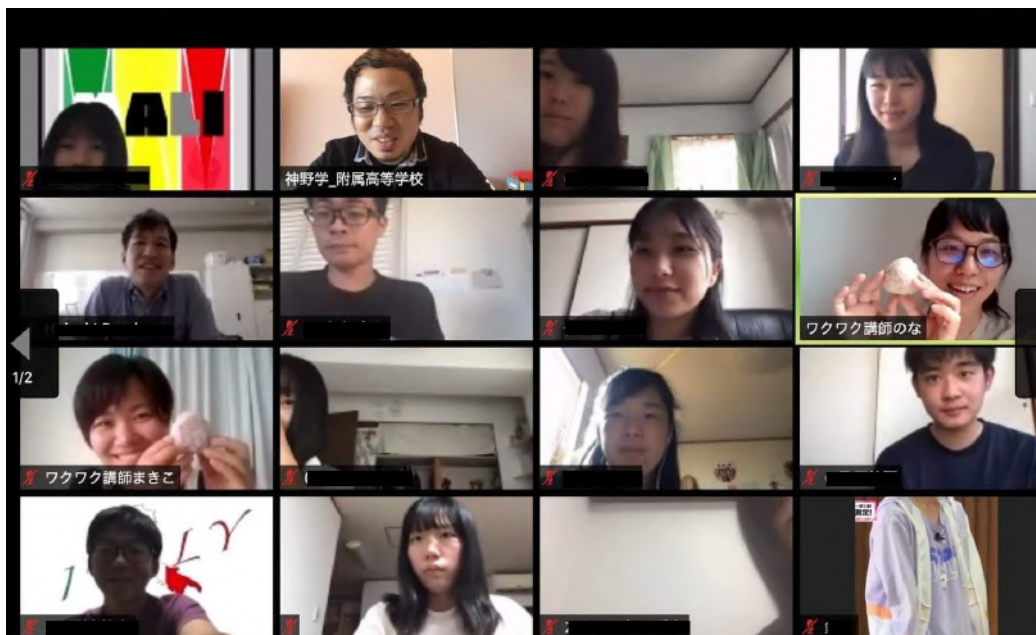
[第一学院高等学校](#)の生徒さん、先生たちともオンラインで

食についてお話し、おにぎりを握ったり！



[近畿大学附属高校](#)の夏の特別学習では、

「心とからだをしあわせにする食」というテーマで講義&オンラインおにぎりづくり！



また、昨年は企業向けの研修やセミナーも多数開催することができました。

「毎日のごはんから食品ロスを学び、世界、SDGs を考える」というテーマでの

[食品ロス研修](#)をケンウッドサステイナブル推進室のみなさまとオンライン開催！



「私の健康を見つめなおす！食生活から見つける「私」のしあわせ」というテーマでの

研修も行いました。

在宅勤務が増えた企業さんも多く、おうち時間をたのしむための

[企業の労働組合での福利厚生イベント](#)も多数開催！



この日はキッチンから中継して一緒に夕ごはんづくりをしました♪

その他にも、[こすぎの大学](#)で食生活を振り返りながらおにぎりを握ったり



東京都主催「[レディ GO! ワクワク塾](#)」では、

「ワタシがもっと自由になる！ ていねいな時短ごはん」をテーマに
時短しながらも、ていねいでバランスのとれるごはん作りについて
都内4箇所でお話しさせていただいております。



たくさんの取り組みと広がりのあった2020年。

各取り組みを支えていただいた皆さま、本当にありがとうございます。

6. ワクワクワーク認定講師および講師養成講座受講生の現況

2020年の講師養成講座は通学クラスの他にオンラインクラスが充実しました。

これまでの〈なるべくオンラインクラス〉の実習は

武蔵小杉のおでかけキッチンで行っていましたが、

遠方の方や通学に不安をお持ちの方にもご受講いただきたきやすいよう

講義から実習まですべてオンラインで行う〈完全オンラインクラス〉が

【オーガニック滋養ごはん講師認定コース】でスタート。

追加認定コースは、

【おにぎりワークショップ講師追加認定コース】

【子ども台所力育成講師追加認定コース】

【赤ちゃんママ食のお話講師追加認定コース】が開講しました。

これまでのワクワクワークのレッスン、イベント、通信クラスおよび外部で実施の講座に

参加された受講生数は

延べ 8,613 名（2020 年 12 月時点）！

2015 年にはじめた講師養成講座も 6 年目となり

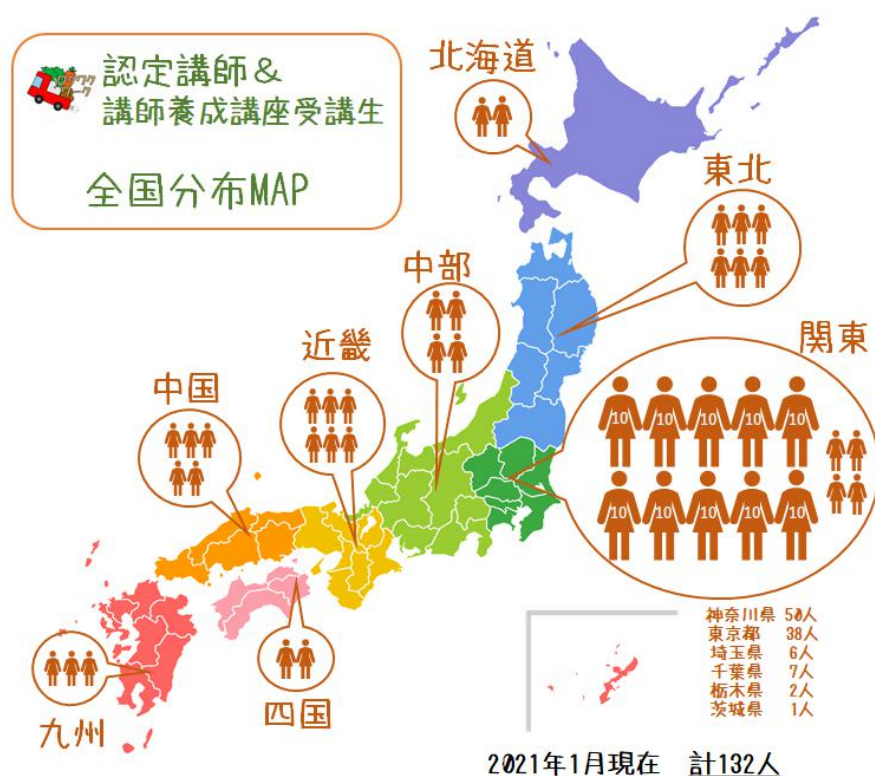
ワクワクワークの活動はますます広がりを見せています！



認定講師は全国に続々と誕生しており、

2020年12月現在でこれまでに認定された認定講師の人数は106名。

現在受講中の方を合わせると130名以上の方がいらっしゃいます。



7. 創業者 松波苗美よりメッセージ

全国の認定講師の皆さま

いつもありがとうございます！

早いもので5号の会報となります。

つい最近読んだ本から

あたり前のことだけれど、

改めて、心に留めたいことです。

- ・頭を回転させて考えを整理したいとき、

文字にしてみることで効果的な方法はない。

ワクワクでは、書き出してみることはよくしていますね。

・あなたが車を一台持っていて、
一生その車にしか乗れないと仮定しよう。
当然、あなたは大切に取扱おうとするだろう。
必要以上にオイル交換したり、慎重な運転を心がけたり。

ここで考えてほしいのは、あなたが一生に一つの心と
一つの体しか持てないということだ。

常に心身を鍛錬すべし。
決して心身の手入れを怠るなかれ。

じっくり時間をかければ、
あなたはみずからの心を強化することができる。

人間の主要資産が自分自身だとすれば、
必須なのは心身の維持と強化である。

(ウォーレン バフェット)

そのために、食を大切にはもちろん必須ですね。

今年も、たのしい活動の年となりますように。
節分で邪気を払い、立春で新しい年の始まりとしましょう！

松波 苗美

8. 編集後記

前回に引き続き、代表、マネージャー、認定講師のみなで作った会報、
いかがでしたでしょうか？

2020年のワクワクワーク活動や空気感を、
この会報を通じて感じていただけたら嬉しいです。

2021年も、たのしく真剣な食の貢献にむかってさまざまな計画が進んでいます。

どこからでもいつでも大歓迎ですので、
気になったものにはぜひ参加して関わってみてくださいね。
そして！次回の作り手になりたい方もお待ちしております♪

最後まで読んでくださってありがとうございます！

マネージャー三浦さやかでした！

それぞれの一行編集後記♡

菅野のな：たくさんの方に読んでいただけますように♪

三浦さやか：今年も食のたのしさを一緒に届けましょう！

菊地麻紀子：会報のたびにニュースがたくさん！次回もたのしみです♪

奥秋美香：認定講師が全国にどんどん増えていって嬉しいです♪

橘木さゆり：認定講師の活躍の場が増えてうれしい2020年でした！

久保恵梨：多岐にわたる活動で、よりワクワクワークを身近に感じていただければと思います！

竹田晶子：オンラインで全国の皆さんと繋がれて嬉しいです♡

最後までお読みいただきありがとうございます♡

毎日のごはんから私のしあわせを見つける。

ワクワクワーク 認定講師 会報 vol.5

2021年1月31日発行



本会報の掲載内容についてワクワクワークの許可なく無断転送転載は禁止致します。