

ワクワクワーク 認定講師
活動会報 Vol.10

2023年7月発行



～目次～

1. 代表 菅野のなよりご挨拶
2. 創業 16 年。17 年目になりました。
3. 認定講師および講師養成講座受講生の現況
4. 認定講師&受講生コミュニティニュース
5. 鎌倉本校で満席クラス続々!
6. オリジナルターバンできました♪
7. 創業者 松波苗美よりメッセージ
8. 編集後記

1. 代表 菅野のなよりご挨拶

オーガニック料理教室ワクワクワーク開講 17 年となりました。
今年は鎌倉本校に集まって、みなでお祝いすることができました。

来年は中継も挟んでもっと多くの方とお祝いできたらと考えています。
さいたま校や京都校もでき、福岡もつくっていったらたのしいなと考えています。

おにぎりキャラバン English (仮) も一歩ずつ進み、
これから楽しくなって行けそうな予感がうれしいです。

みなさまと薄まることなく広がる日々を私自身もたのしみながら歩んでいきたいと思えます。
食の大切さを守り、たのしくムーブメントを起こせる団体へ一緒に進んでいきましょう。

ここからもよろしくお願ひ致します。



2. 創業16年。17年目になりました。～菅野のなコラムより

【食のたのしさを皆で伝え広げる。創業17年目へ。】

6月30日が創業日になっていて、なんと丸16年となります。

料理教室をはじめた時よりも、ていねいにつくことや、オーガニックな選択をすることは世の中でずいぶん受け入れられたように思いますが、一方で、時間がかけられない、ないがしろにされているところや社会問題と密接しているところも多々あり、ここからはもっと必要なものになっていく。

料理をどうやってたのしみながら、体にもよいものを摂取して持続していけるか。ますます各世代、様々な場で伝えていきたいと思います。



母とはじめた料理教室、伝え広げたい思いは最初からあったけど、今の状態は最初に目指してやってきたところは越えて、想像を超え広がって展開した感じです。

根性でがんばったところも、運がよかったなと思うところも色々ある。

おかげさまで今鎌倉に本校を置き、毎日のようにお申込みをいただきどの講座も満席になっていることは、ミラクルで本当にありがたいことです。



そして、本音で素で、こんなこと話したらストレートで毒舌すぎるかななんてこともなく、遠慮もなくズバッと話して建設的につくっていける仲間とこの先を進むことがまだまだたのしみです。

ずんずん進んでいるけど、どこまで辿り着けるかな・・・？ここからもっと全国、海外に広がって繋がっていきそうな気がしてきています。

アフターコロナの世界で、私たちは何をしていくか。
思い巡る日々です。

創業祭は毎年やっているようで、そうでもなく、気が付けば過ぎちゃった時もあったけど、今年はちゃんとやります。たくさんみなさんが集って下さることうれしく楽しみです。

ではおめでとうワクワクワーク 16 周年♡
ここからもまだまだ進んでいきます！

代表の菅野のなでした♪

スタッフより一言メッセージ

【本部マネージャー 三浦さやか】

16年間積み重ねてきたものを大切にしながら、今できることや新しい挑戦も全力でお届けできるようにしたいと思います。

認定講師のみなさまと一緒に作る17年目、どんなことができるかたのしみです！

【鎌倉本校代表 井上理恵】

全国多世代の認定講師の皆さまとの出会いと、皆さまと一緒に作っていけること、本当にうれしく思います。

17年目もおいしくたのしく、ワクワクワークらしさを大切に進んでいきましょう！

【鎌倉本校副代表 山田茉莉子】

私事ですが、夫の転勤に伴い10月からはアメリカの地から活動させていただくこととなりました。

開講当初から変わらず大切にされてきた想いはそのままに、

おにぎりキャラバン English（仮）など、さらに大きな世界へ広がろうとしている17年目のワクワクワーク！

日本全国で活動されている皆さまと一緒にここからも進んでいけることをたのしみにしています♪

【本校代表講師 鈴木薫】

16年を経て、ワクワクに来てくださる方が全国的、多世代となり、生徒さん相互の繋がりも広く豊かになってきていることを感じます。

17年目を迎え、さらにたくさんの方と出会えることがたのしみですし、ワクワクがお伝えする「おいしい」「たのしい」食の世界が国を超えて広がっていくことを願っています！！

みなさま、ここからもよろしく願いいたします。

【本校講師・事務局 菅原寿子】

全国各地から学び合うステキな皆さまとご一緒できることが本当にうれしいです。

17年目ワクワクワーク、

おいしく、たのしみながら一緒に進んでいきましょう♪

【事務局 奥秋美香】

積み重ねていく日々のできごとがこれからのワクワクワークの歴史になるよう、全国の認定講師の皆さまと一緒に進んでいきたいです。

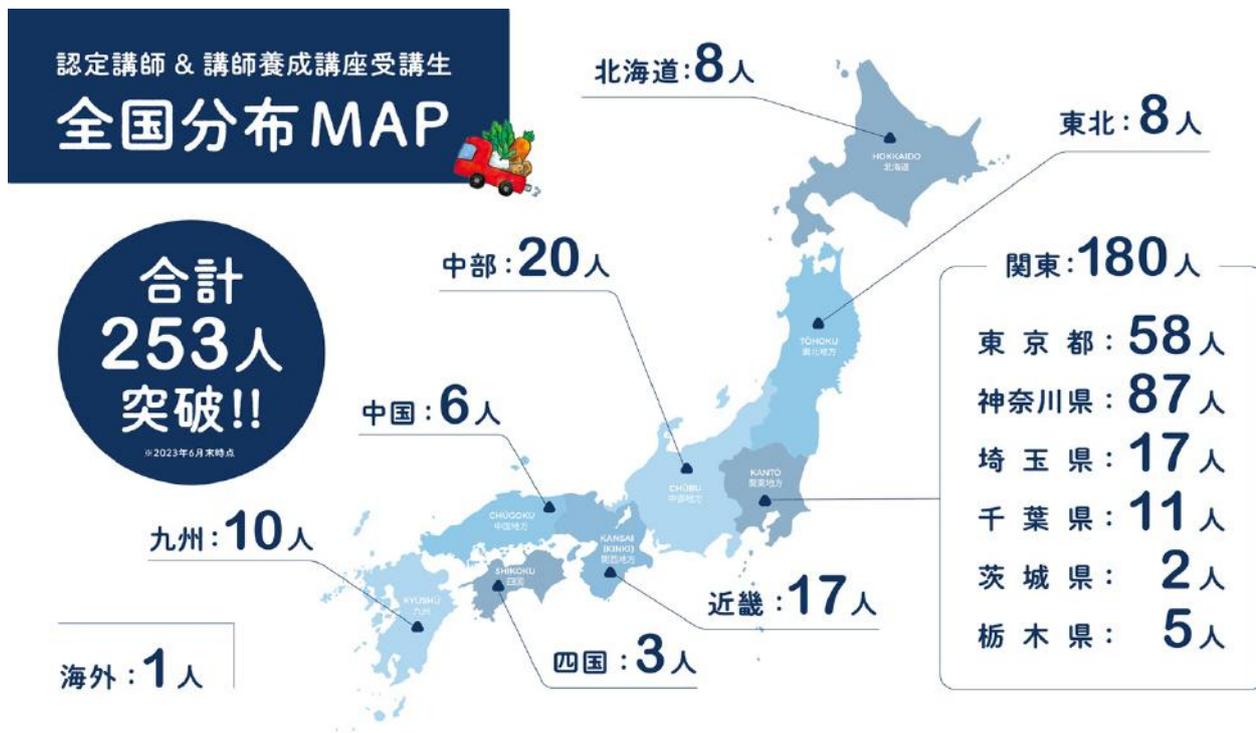
事務局からも精一杯サポートさせていただきますね。



3. 認定講師および講師養成講座受講生の現況

講師養成講座は2023年前半もたくさんの方にご受講いただきました。

2015年に開始した講師養成講座は現在32期生を迎え、2023年6月末現在でこれまでに認定された認定講師の人数は198名。現在、受講中の方を合わせると250名以上です。



【卵乳製品なしおやつ講師認定コース】・【オーガニック滋養ごはん講師認定コース】

4月開講クラス（31期）は過去最多人数の期となり、28名の皆さまが学びを進めています。

今期は京都実習クラスを開催し、西日本の方にもご受講いただきやすくなりました。

この会報を発行する頃にはプレレッスンも終了しているでしょうか。

7月開講クラス（32期）は現在、先輩トラベラーを含む8名の皆さまが講義をご受講中です。

この後、いよいよ実習が始まります。

【<オンラインクラス> 食のお話アドバイザー養成講座】

4月開講クラス（24期）は3名、6月開講クラス（25期）は4名にご受講いただいています。

おやつコース、ごはんコースと同時にお申込みされる方も多く、また、先輩トラベラーとしてもう一度学びを深めようという方もたくさんいらっしゃいます。

追加認定コースは【赤ちゃんママ食のお話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】、【常備菜講師追加認定コース（春夏クラス）】を開講しました。

また、これまでのワクワクワークのレッスン、イベント、通信クラスおよび法人向けレッスン等外部で実施の講座に参加して下さった受講生数は14,305名（2023年6月時点）です。

たくさんの皆さまにご受講いただきありがとうございます。

事務局では引き続き皆さまのご受講のサポートをしていきますのでよろしくお願いします。

事務局の奥秋でした。



4. 認定講師&受講生コミュニティニュース

【さいたま認定講師 MTG を開催しました！】

初のさいたま認定講師 MTG、20 名以上で開催しました。
なんと鹿児島から理絵子さんもお越しくださいまして！

埼玉県の方はもちろん、栃木、千葉、東京、神奈川と
各地からご参加いただいたこと、本当に感動で嬉しかったです。
たくさんのご協力、持ち寄りなどありがとうございます！

のなさんなえみさんのトークライブは
裏話やリアルタイムで感じていることの話も盛りだくさん。

みんなでおにぎりを握って、色とりどりのおいしい持ち寄りランチを食べてあっという間の時間でした
ね。全国の認定講師の皆さまに協力いただいた認定講師ご当地クイズも大いに盛り上がりました！

ご協力いただいた

北海道の松田さん、静岡のみさこさん、京都のかおりさん、鳥取の愛さん、福岡のさよさよ
本当にありがとうございます♡



【京都校で初開催！～「講師養成講座（オーガニック滋養ごはんコース）実習」開催レポート】

オーガニック滋養ごはんコースの実習を京都校で初開催しました。



明るく素敵なキッチンで、関西の皆さまに直接お伝えできること、本当にうれしく思います。

少ない調味料でも満足感のあるメニューで、
素材の扱い方、時短しながらていねいに作るコツ、講師としておさえないポイントなど、
お伝えしました。





ご自宅でもたくさん実践していただき、「私が伝えたいこと」を見つけていってくださいね。

全国の認定講師にもっと会いに行きたくなった、鎌倉本校代表の井上でした。

【16周年創業祭を開催しました！】

16周年を迎えたワクワクワーク！

たくさんの皆さまにお集まりいただき、たのしく盛大にお祝いをしました♪

りえさん特製、発酵クラスの梅ジュースで乾杯のスタート！

一つ目の企画は「ワクワクワークの16周年の振り返り」でした。

まりちゃん作のステキなスライドで今までの歩みを振り返りましたよ！

設立時ののなさん、なえみさんからバランス講座の広がり、おでかけキッチンのおいしきりキャラバンのこと、そして「ごはんのこと」スタートからここ1年について。

食からのしあわせをたくさんの方に届けるために

いろんな方面からたのしくそして真剣に、まっすぐに進んで来た歩みを紹介しました。

そしてお待ちかねのランチタイムでは

リクエストいただいたワクワクメニューや持ち寄りの数々。

今日だけのスペシャルランチ、とってもおいしくいただきました！

午後は「ワクワクワークの未来展望ワーク」

食を上げるためにワクワクワークがこれから取り組むことについて、付箋ワークを行いました。

「本校を揺るぎない基盤にする」

「分校を作る」

「来年の創業祭は全国規模で開催！」

「ワクワクの学校を作る」

「お泊まり講座の開催！」

「畑と田んぼを作る」

「情熱大陸にのなさんが出演する」

もっともっと書き切れないうらい！みなさんの夢が広がりました ^^

来年もその先もこの勢いでおもしろたのしく真剣に！

食からの幸せを届けていきましょう！！

今日参加できなかった方もたくさんの思いを寄せていただきありがとうございます！

17年目もみんなで行って行きましょうー♪

認定講師の大西くみでした。



【京都バランス講座開講、8月にはリアル実習！】

「食と心のバランス講座」〈京都校〉の1回目のオンライン講義を開催しました。

月1回半年間の通学クラスとして開催しているこちらの講座。

このたびオンライン講義と京都実習という形で、初開講しました。

関西地区の皆さまはもちろん、中部、九州からもご参加いただいています。

創業者松波の「食と心のバランス講座とは」のお話からスタートし、

まごわやさしいの取り入れ方や旬について、お伝えしました。

毎日のごはんを振り返りながら、今から変えられそうなポイントや

自分に〇を付けられる所をみつけていただきました。

「ずっと受講したかった講座に参加できてうれしい！」

「多世代だからこそ聞けるお話が嬉しかったです！」

「食と向き合うことは本当に大切だと実感しました」

「自分の食が変化していることをワークを通して気付くことができました」

などご参加の皆さまから嬉しいご感想をいただいています。ありがとうございます！

次回は京都で実習を開催します。

皆さまにお会いできることが今からとてもたのしみな、鎌倉本校代表の井上でした。



【おにぎりキャラバン English プレスト MTG 開催しました！】

のなさん発案で企画がスタートしている「おにぎりキャラバン English」について
ここまでの構想を話しながらみなさまと目的やアイデアを話し合いました。
ご参加いただいたみなさま、ありがとうございます！

短時間でたくさんのアイデアやそれぞれの思いを伺うことができ、「景色が思い浮かんだ！」「たのしみ！」という声もたくさんいただけてとても嬉しかったです。

「景色が見えたら取りに行く。やる側になったらもっとたのしい！」と最後にのなさんからお話もありましたが、ここから形にしていくところをぜひみなさまのお力を借りながら一緒に進め、盛り上げていけたらありがたいです！

- ・海外の方が喜びそうなアイデア
- ・名称

についてはアイデアを引き続き募集中です ^^

当日はご都合が合わなかったみなさまも

ぜひここから巻き込まれていってくださいね♪ & アイデアも大歓迎です！

マネージャーの三浦でした。





認定講師 MTG&企画担当者から一言

【大西くみ】

認定講師コミュニティ、今年は新しい企画がたくさん生まれていてどれに参加しても本当にたのしく心温まる場になっています！皆さまとの交流を深め、食を通してよりたのしく幸せな未来へ！一層盛り上げて行きたいと思います！

【井口香織】

自分の不安やモヤモヤから生まれたひだまりホッとステーション。同じ場所で学んだ仲間だからこそ分かり合える悩みや不安を共有して、次に繋がる一步を踏み出そう！初めは緊張している皆さんも MTG 終了時にはスッキリされ、私自身も元気をもらえます^^

【後藤麻由美】

他の参加者と交流することで、新しい学びや発見があると思います。ぜひさまざまな場にご参加いただき、認コミュをたのしんでくださいね♪

【植田加奈絵】

自分が知りたい！やりたい！！と思ったことを形にできることがたのしいです♡

皆さまからの反応も嬉しいですし、次は何しようかなあと考える原動力にもなります！！

【前園理絵子（おやつコース向上委員）】

おやつ課題に取り組む皆さまを応援したい！おやつを一緒にたのしく作りたい♪という思いで企画しました^^ おやつコースの皆さま一緒にたのしい時間を過ごしましょう♪

【小泉涼子（ごはんコース向上委員）】

皆さんの笑顔を想像しながら、企画を一から考えて進めていく時間は、とてもワクワクします♪ごはんを披露し合い、一緒に食べて会話をする時間は、たのしく、そして学びもある充実した時間となり、担当としての達成感と喜びを感じることができました。ありがとうございます！また皆さまとご一緒できるひとときをたのしみにしています！



5. 鎌倉本校で満席クラス続々!

鎌倉本校開講クラスは続々お申込みいただき、4月開講クラスは全クラス満席でスタートして、10月開講クラスも満席や残わずかになっています。

いやはや本当にうれしいことです・・・!

食のたのしさ、素朴なおいしさ、豊かさを多くのひとに届けていくこと、できることの全てを行う気持ちで取り組んでいることが以前よりもより多くの方に届くようになってきていること、本当に感慨深い思いです。

スタッフひとりひとりの思いと行動の強さが根っこ、幹となって、薄まることなく広がることを目指して進んできましたが、その通りの今となっていることうれしく思います。

代表の菅野のなでした!



6.オリジナルターバンできました♪

【待望の新作！国産リネン 100%のオリジナルターバンができあがりました♪】

かねてより「ずっと気になってました！」「私もほしいです！」という声を多数いただいていたワクワクワークのオリジナルターバンですが、この度新作が出来上がりました！

元々のいいところそのままに、オリジナルエプロンと組み合わせて使えるカラー展開に。

大人が使って、ターバン初心者の方でも使いやすい私たちのオリジナルターバン。

講師スイッチを入れるための必需品として、

講師としての佇まいを格上げするためのお助けアイテムとして、

ぜひみなさまに使っていただけたら嬉しいです。





お申込みはこちらから！

<https://forms.gle/D9Md4C9VtrVofJXU8>

7. 創業者 松波苗美よりメッセージ

みなさま

いつもありがとうございます♪

おかげさまで

7月から17年目となります。

16年を経て

全国のみなさまとたのしい未来を創っていけることがとてもうれしいです。

それぞれがあなたらしく私らしく

元気に暮らしましょうね！

8.編集後記

鎌倉、さいたま、京都と各地でリアルレッスンが開催でき、全国の皆さまとの距離がさらにぐぐっと近くなっているのを感じています。全国から鎌倉にお越しくくださる皆さまもとても多く、うれしいです。

さて、年に2回発行していた本会報ですが、来年より年1回の発行となります。

より誌面を充実してお届けしたいと思っていますのでぜひたのしみにしててくださいね。

次回は第11号、1月発行の予定です！

事務局 奥秋美香

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.10

2023年7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することは禁止致します。