

ワクワクワーク 認定講師

活動会報 vol.11

2024年1月発行



～目次～

1. 代表 菅野のなよりご挨拶
2. 広がった2023年。みなさまありがとうございます!
3. メモリアルなさいたま校&京都校でのレッスン!
4. 40名以上の認定講師が誕生!
5. たくさんの講座が開講!
6. 法人さま向けサービスも続々と開催。
7. スタッフよりメッセージ
8. 編集後記

1. 代表 菅野のなよりご挨拶

2024 年は全国の繋がりを深め、食の社会問題を紐解いて、

今の私たちだからできることを進めることが目標です。

そのための計画を立て、実施していけたらと思います。

みなさまにとって、心から温まり自分を見つけられる全国多世代食のコミュニティであることに加えて、

社会の役に立っていける団体として進めるよう私も努力していきます。

ひとりひとりの思いを大切に、

ここからもどうぞよろしくお願いいたします。

菅野のな



2. 広がった2023年。みなさまありがとうございます!～菅野のなコラムより

2023年は鎌倉本校も2年目。

加えて京都校にさいたま校と、リアルな場の充実の広がりとなったことが印象的な一年でした。



コロナ禍を経て、私たちもリアルな場の感動を改めて感じましたし、オンラインで育んだものをリアルで体感していくような流れは心が動くものがありました。

ただレシピを習って終わりではなく、自分のこととして個々にチューニングしていくことは開講当初から大事にしてきていることですが、加えて、共に場、時間を過ごしたり、同じ釜のめしを食べたりということから得られる強制感のない温かさというのを共有することができたのではないかと思います。これこそが大事にしてきたことなんだと実感も深まりました。

オンラインでできることも広がっていて、しっかりとお伝えできる実感がよりあります。

録画受講もすっかり定着してきていますし、法人のお仕事でもハイブリッドのご依頼をいただくことも増えました。よりよいオンライン料理教室、よりよいハイブリッド配信についても引き続き鍛えていきたいなと思っています。

日本を訪れる海外の方向けのおにぎりワークショップもモニター実施を終え、2月からスタートしていきます。たのしみだなあー！英会話がんばろう笑。

みなさまにとっていい場であり、ここで習ってよかったと日常に持ち帰れる教室をお届けできるようスタッフ一丸となって、たのしく前に進んでいきたいと思ひます。

やりたいことを一緒に大切にできる大好きな仲間とつくる。というのを素&地でいく団体で在りたいともずっと思ひていて毎年毎年重ねて、濃度濃く叶っていつている感じもあり。（薄まるのは断固嫌でして・・・笑。ここはもうどうしたら広がりながらそうなるか格闘しながら、がんばって仕事しているところ！）

魂震えるたのしい仕事、多世代のよさ、女性の一生をたのしく進むこと、この辺も知恵をまとめてシェアしていきたく思ひます。

2024年も共にたのしんでいきましょう！よろしくお祈ひします。
代表の菅野のなでした！

3. メモリアルなさいたま校&京都校でのレッスン！

2023年は鎌倉本校以外でもレッスンを開講できた記念すべき1年でした。
春にはさいたま校で食と心のバランス講座が初開講！



本校講師のひさちゃん、本校代表講師の薫さんが中心となって、月1回半年間のレッスンを開催しました。（本校以外の場所で、半年間の継続レッスンが開講したのは初！）



初めてワクワクワークのレッスンに参加して下さる方もいらっしゃり、

「1年前の自分からは考えられないくらい成長できました！」

「食のことはもちろん、多世代の方と学ぶことで、自分は何を核として生きていくか考えることができました。」

など嬉しいご感想をいただきました。



受講生の皆さま同士の間も半年間で深まり、「これで終わりは寂しい！」というありがたい声もいただき・・・！

12月にはクリスマス&忘年会も開催。



そして、京都でも初の「食と心のバランス講座」が開講。



こちらはオンラインとリアルレッスンのハイブリッドという形での開催で、鹿児島、宮崎、長崎、福岡、岡山、和歌山、滋賀、兵庫、大阪、京都、愛知・・・！と各都道府県から認定講師が集結しただけでなく、初参加で岡山から参加して下さった方も！

私たち講師も鎌倉から京都へ。

スタッフで今年1年を振り返っても全員の大きな思い出の1つに入る、みんなで笑って泣いて熱い時間を過ごしたメモリアルな講座でした。



教室開講当初からずっと続けている講座を、
本校以外の場所で開講できていることが本当に嬉しいです、
さいたまや京都でも「参加したい！」と来てくださる方がいらっしゃる事が嬉しいです。

また、さいたまと京都では食と心のバランス講座だけではなく、
講師養成講座の実習も開催。



会場に近い認定講師がアシスタントとしてサポートしてくれる形も感慨深いものがあります。

さいたま校、京都校にお越しくださったみなさま、本当にありがとうございます！

2024年も、本校講師と全国の認定講師で一丸となって、鎌倉本校以外の場所でも食のたのしさをお届けしていきたいと思っています。

4. 40名以上の認定講師が誕生！

2015年からスタートした「講師養成講座」も今年で8年目。

食のたのしさを伝える講師が北海道から九州まで、全国に誕生しています。



2023年もたくさんの方が新しく受講をスタートしてくださって、12月には認定講師&受講生が270人を越えました。



認定講師&受講生のみなさまとのコミュニティでは、お誕生日会や合格をお祝いする会、食について語る会などいろいろなミーティングを開催していますが、年末に開催した2023年最後の認定講師オンラインミーティングには1期生から12月に学びをはじめた34期生まで約30名のみなさまが集結！

ワクワクワークとそれぞれの 2023 年を振り返り、
感謝と応援のコメントが飛び交う温かい時間となりました。



2023 年だけでも、1 年間で 40 人以上の認定講師が誕生。

全国から素敵なみなさまにご受講いただけていること、本当に嬉しく思っています。
何人かご紹介させていただきますと・・・！

大阪府からオンラインで受講し、オーガニック滋養ごはんコースの認定講師になった岡田有希さん。



京都で初開催した実習ではアシスタントに入ってくださいたり、鎌倉本校にも遊びに来てくださりました。

お子さんの送り迎えで鎌倉本校の前を通っていた際、楽しそうな雰囲気が印象的だった、と講師養成講座の説明会で話して下さった厚東玲奈さん。
認定を取得された現在は、鎌倉本校でアシスタントとして活躍中です。



「年齢のせいにしてあきらめたくない！何かに挑戦して私を変えてみたい！」という思いから、講師養成講座を受講された辻多江子さん。



先日、念願だったおにぎりキャラバンでの講師デビューも果たされました！



静岡からオンラインで受講後、実習やイベントで何度も鎌倉本校に足を運んでくれている大林友紀子さん。



現在は鎌倉本校でのアシスタントや運営のサポートの他、静岡でのイベントの担当も担ってくださっています。



説明会にもうれしいことに

「インスタで見た笑顔にひかれて」「ワクワクワークの雰囲気が好き」という理由で説明会に申し込んでくださる方がたくさんいらっしゃいます。



2007年の開講当初からずっと

「知識やテクニックだけではなく、心のギフトを持ち帰ることができる教室」
というのを掲げて教室・講座を運営していますが、
これはもちろん講師養成講座でも変わりません。

ここで学んでよかったなと思っただけのように、
来年も講師一同心をこめて講義や実習を担当してまいります！



5. たくさんの講座が開講!

移転して2年経った鎌倉本校。2023年は鎌倉、横須賀、藤沢など近隣の方はもちろん、茨城、千葉、さいたま、東京、静岡、大阪など遠方からもたくさんの方にお越しいただきました。

「鎌倉は小旅行気分で来れるので毎回の楽しみです♪」

「講師の皆さんの笑顔が本物か確認しにきました！」

「初めてでも皆さん温かく、心地のいい場所です」

などうれしいお言葉をいただいています。



おかげさまで半年先も満席の講座や、クラスを増やして開講した講座も！
そんな2023年の鎌倉本校を振り返ります♪

◆新講座を開講

創業者松波苗美、渾身の「四季のうるおいごはん講座」が10月に開講。

40・50代の特徴や食、体のケア、日々の過ごし方など色々な切り口からお伝えしています。

鎌倉に移転以降、さらに多世代の方にご受講いただいております、

長い人生、たのしく私らしく年を重ねていく方を増やしていきたいという思いから生まれています^^

2023年を象徴するような新講座。

早くも2月開講の春の編は満席となっています。

次は5月開講予定ですので、ご案内までもう少しお待ちくださいね。



リクエストが多かった「発酵手しごと講座」を5月から開講。
こだわりの材料を使って、柚子胡椒、しょうゆ、みりんなど仕込みました。

伝統発酵醸師の森晶子が発酵についてのしくお伝え♪
自宅に持ち帰ってからのフォローが細やかで安心！という声もいただいています^^





◆さらにパワーアップして開講♪

通学クラス、一番人気の「食と心のバランス講座」

たくさんお申込みをいただき、10月期はクラスを増やし、木、金、日曜、初めて3クラスで開講中！

レッスンでお伝えしたことを早速実践してくださり、

「家族もおいしいと喜んでくれて3回作りました！」

「野菜をたくさん食べるようになりました」

など報告して下さることがとてもうれしいです。



ワクワク試食体験会も大好評！

代表菅野の食の振り返りワークをはじめ、代表講師の鈴木薫の常備菜を使ったランチは、レシピがなくてもすぐ作っていただけるものばかりです。

何年もの思いを温めて勇気を出して来てくださった方や
ちょっと気になっていた方、元気になりたくて自分のご褒美に、
など様々なきっかけでお越しいただいています。

毎回どんな出会いがあるか、たのしみな試食会です。



鎌倉本校で3ヵ月コースとして開講していた「温故知新クラス」！

2023年は6ヵ月コースで開講！

創業者松波の胸に響く言葉の数々と、ていねいにごはんを作る時間が
日々の気持ちのあり方を見つめ直すきっかけとなったのではないのでしょうか。

回を重ねるうちに、親戚で集まってわいわいごはんを作っているようなたのしさがありませんでした！



◆人気のキッズクラス

子ども向けクラスもたくさんの方にお越しいただいています！

2歳～小学校低学年くらいまでのお子さんを対象とした親子向けの

「未来の台所力育成！子ども料理教室～幼児クラス」

五感で感じる体験を大切に、講師の工夫が満載のレッスンです。

「先生がいつも笑顔で温かく毎月親子でたのしみにしています」

「家ではゆっくりやらせてあげられないことも、ここなら見守れます！」という声も。





「未来の台所力育成！子ども料理教室～小学生クラス」は、自分たちで作ってみたいものを話しあって挑戦しています！

郷土料理やお雑煮3種など、家ではなかなか体験できないことを、友達と協力しながらたのしんでいます。

幼児クラス、小学生クラス共に、次期は4月に開講します。

現在、単発体験も可能ですので、ちょっと気になるという方はぜひいらしてくださいね！





◆ゲスト講師をお迎えした講座も

毎年恒例となっている、逗子の人気豆腐店「とちぎや」の亀田さんにお越しいただき、小学生クラスで豆腐レッスンを開催！できたての豆腐は格別です♪



代表菅野のなの友人であり、米国ポートランド在住、
金継ぎ修繕、金継ぎと草木染めの講師として活躍中の大瀧恵美さんをお迎えして、「金継ぎワークショップ」を開催しました♪



おばあちゃんのお茶碗や、ご夫婦の思い出の品など、それぞれ思い入れのあるものが生まれ変わる時間は、とても癒やされます。

ひそかに金継ぎに興味を持っていた私たちスタッフも、心ときめく時間でした♡

ちょっとマニアックでたのしい「日本食のはじまり講座」も開講！
食の歴史を研究されている玉利康延さんをゲスト講師にお招きし、

大豆、醤油、味噌などがどこからどのようにやってきたのか。
私たちは何を繋いでいくのか、お話いただきました。

玉利さんの知識の深さに吸いこまれ、あっという間の時間でした。



今年もゲスト講師の方をお迎えし、ワクワクする企画を開催したいと思っていますのでおたのしみに♪

こんな講座に参加してみたい♪のリクエストもいつでもお待ちしております！

今年も「毎日のごはんから私のしあわせ」を見つけていただけるよう
スタッフ一同、心を込めてお届けしますので、どうぞよろしくお願いいたします。

鎌倉本校代表、井上でした。

6. 法人さま向けサービスも続々と開催。

リアルもオンラインもお任せ！少人数のアットホームな料理教室から、全社をあげての大規模社内イベントまで。

ありがたいことにたくさんの企業の皆さまに導入いただいているワクワクワークの法人さま向けサービス。



2023年もたくさんの企業の皆さまからご依頼いただき、たくさんの「おいしい！たのしい！」を共有させていただくことができました。

ここ数年はオンラインでのご依頼が主でしたが、2023年はリアルレッスンもたくさん！リアルとオンライン同時で行うハイブリッド開催もあったりと、さらにレッスンの幅が広がった1年でした。

総合商社の皆さまとハイブリッドレッスンで寒い季節にぴったりのおこわとけんちん汁づくり。

⇒当日のレポートはこちら> <https://wakuwakuwork.jp/blog-lesson-20231215/>



パルシステム埼玉さまでもハイブリッド開催で、たくさんの親子の皆さまとおにぎりをにぎりました！
⇒当日のレポートはこちら> <https://wakuwakuwork.jp/blog-business-20231118/>



リアルとオンラインのいいところをどちらも叶えられるハイブリッド開催♪

2023年もたくさんのリピート開催のご依頼をいただきました。

3回目のご依頼となる生活クラブふくしま生活協同組合さまでは、
代表菅野のなの講演会にたくさんの方がお越しくださいました。

⇒当日のレポートはこちら> <https://wakuwakuwork.jp/blog-business-20231128/>



こちらも3年目となる中部テレコミュニケーション株式会社の皆さまとは3回にわたる継続レッスンを開催、今回もご家族皆さまでのしみながら食の大切さをお届けすることができました。



サントリーグループの寺子屋でも 2022 年に引き続きおにぎりキャラバンをご一緒したり



studioCLIP さんのおけいこクリップでは、隔月でワークショップを開催！

フルーツタルト作りや、梅シロップ仕込みなど、旬をたのしむ 5 つのレッスンをおこない、ありがたいことに全ての回で満席となりました♪



まだまだご一緒した企業さまがたくさん！

「こんなにおいしい野菜はじめて食べました」

「人参嫌いの子どもがぱくぱく食べています！」と毎回感動の感想をいただく食材付きレッスン。

その時期に一番おいしい旬の新鮮野菜をお届けし、素材を生かしたメニューを一緒につくります。

忙しい働く皆さまにこそ知っていただきたい、

素材を生かしたシンプルな調理のコツをお伝えしています。



食品メーカーの皆さまとは、旬のオーガニック野菜をお送りし、

さらには自社製品を使用して、麺からカレーうどんをつくりました ^^

⇒当日のレポートはこちら> <https://wakuwakuwork.jp/blog-business-20230129/>



マルイグループユニオンさんと株式会社 Ridilover さんの「社会課題体感ツアー」では家庭系食品ロスについての回を担当、

食材を余すことなくつかって無駄なくたのしくおいしくいただくことについて、けんちん汁づくりのレクチャーと共にお話させていただきました！

⇒当日のレポートはこちら> <https://wakuwakuwork.jp/blog-nona-20230311/>





おにぎり協会×福島県共催おにぎり教室では、福島の食材を使っておにぎりレッスンを担当、50組の皆さまにご参加いただき、心を込めてつくってくださっている生産者さんのお話を直接伺うことができました！

⇒当日のレポートはこちら> <https://wakuwakuwork.jp/blog-onigiricaravan-20230128/>

ゼクシィ Baby のおでかけパークでは「赤ちゃんとママのためのがんばらない離乳食講座」を担当させていただきました。



2023年はリアルのレッスンも再びご依頼が増え、場をご一緒できる喜びをたくさん感じられる1年となりました。

東京ガスコミュニケーションズ株式会社さまからのご依頼では、マンションコミュニティにて料理教室を開催しました。

⇒当日のレポートはこちら> <https://wakuwakuwork.jp/blog-lesson-20230809-2/>



川崎市中原区市民学級「CO 育て世代のしなやかファミリー講座 2023」では子育て中の方々へ時短料理講座を開催、パパの参加もたくさんで、包丁にも積極的に取り組んで調理を進めてくれました♪

⇒当日のレポートはこちら> <https://wakuwakuwork.jp/blog-lesson-20230709/>



オンラインでもリアルでも、たくさんの企業の皆さまとご一緒できた1年間。
リピートいただいた皆さまも、新しくご一緒できた皆さまも、ワクワクワークが大切にしている食についてお伝えできたこととても嬉しく思います ^^

関わってくださった皆様さま、本当にありがとうございます！

7. スタッフよりメッセージ

■松波苗美

おいしいごはんを自分で作り、日々のしあわせを感じながら
全国に広がるこのコミュニティの意義をそれぞれが感じ益々豊かでありますように。
今年もどうぞよろしくお願いいいたします。

■三浦さやか

みなさまと一緒に色々なことを体験したり形にしたりできた2023年。
今年さらにパワーアップして、認定講師コミュニティを盛りあげていきたいです。みなさまのやりたいことを叶えるサポート、最高にたのしくてエモーショナルな場作りに特に力を入れていきたいと思っています。一緒にたのしいことをやっていきましょう！今年もよろしくお願いいいたします。

■井上理恵

今年もどんなつながりや活動が生まれるか、たのしみですね！
私らしさを大切に、皆さまのやりたいことを叶える後押しができればと思っています。
今年もどうぞよろしくお願いいいたします。

■鈴木薫

日本地図がぎゅっと縮小されたように感じた2023年でしたね ^^
たくさんの方が鎌倉にお越しくださり、私も出かけていくことでリアルでお会いできる感動をたくさんいただきました。
「やってみたい！」は「できる」の第一歩だと思っています。
みなさまの一步が各所で踏み出されることをたのしみにしています！
今年もよろしくお願いいいたします！！

8.編集後記

最後までお読みいただきありがとうございます。

たくさんの認定講師が誕生した 2023 年。

こうして一年を振り返り、今年一年がどんな年になるのか今からたのしみです。

本年もどうぞよろしくお願いいいたします。

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.11

2024 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することは禁止致します。