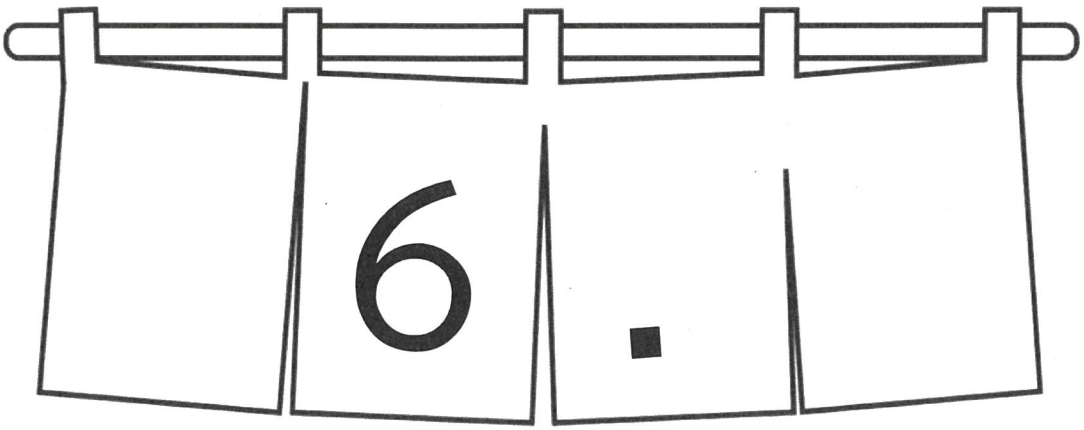

まとめ

まとめ

地域福祉推進係　アドバイザー
武蔵野大学 人間科学部 社会福祉学科
教授　渡辺 裕一

台東区社会福祉協議会のコーディネーターの皆さんから、2025年度の活動を振り返る素敵なレシピ集が届きました。「何をつくるのか（メニュー）は誰が考えたり決めたりするんだろう」、「つくるために必要な材料は何なのかを誰が考えて、誰が集めてくるんだろう」、「どんな道具を使って、どうやってつくるんだろう」、「つくるのは誰なんだろう」・・・そんな見方で掲載された各地区のレシピを眺めてみませんか？

お料理はレシピを見ながら一人で作ることも多いですね。私も一人で料理をすることがあります。自分しかいないときは、自分で何をつくるか決めて、レシピを見て、食材や調味料（ついついあまり普段から使わない調味料を買ってしまうのも考えものです）、道具を用意して、自分でつくって、自分で楽しむ。おいしいものができあがることもあれば、そうでもないこともありますが、それはそれで何にも気兼ねしない楽しさやおもしろさがあり、いいものです。

でも、「何か」があったら、もっといいなと思うこともあります。「何か」にはいろいろとあると思いますが、例えばそれは、この一連の流れを一緒に頑張ったり、楽しんだり、喜んだりしてくれる「仲間」です。そして、「一人でつくらない」そんなメニューのレシピが載っているのが、コーディネーターの皆さんから届いたこのレシピ集の特徴です。

何をつくるかを考えたり決めたりするのもみんなで、つくるために必要な材料を考えて集めてくるのもみんなで、道具も仲間や地域によって違いがあって、腕をふるうのもみんなです。すべての人がチカラを出し合ってつくる。どの場面も、「地域の人たちはいつも一人じゃない」「コーディネーターもいつも一人じゃない」と感じられます。チカラをみんなで分け合ったり、見つけ合ったりしている様子もレシピに書き込まれています。

だから、例えば同じ「居場所」をつくろうとしても、つくり手も、材料も、つくり方も、味つけも、違います。なぜ「居場所」をつくろうとするのかの理由やきっかけも違うかもしれません。それこそが素敵な「居場所」をつくる秘訣だと、このレシピ集は教えてくれています。

地域の中にも、何かを一人ではじめてみたけれど、「何かがあったらもっといいのに」と思っている人がいるかもしれません。「自分も一人じゃなくて誰かと一緒に何かをしたい」と思っている人もいるかもしれません。そんな人たちが一人でも多く台東区社会福祉協議会のコーディネーターに出会い、何かを「つくる」ことの一歩を一緒に踏み出してもらうためにも、このレシピ集はあります。そして、その地域のみなさんの一歩がより多くの人の笑顔につながる、そんな社会を仲間と一緒につくっていきたいですね。

協力店舗

●SLOW GELATO in bulk

●居酒屋 もりもり

●和食 恵

●覆面(FUKUMEN)

令和7年度 TAITOスタイル
みんなでつくる 地域のレシピ
令和8年(2026年)6月発行

発行所/台東区社会福祉協議会 地域福祉推進係
〒110-0004 東京都台東区下谷1-2-11
電話/03-5828-7556
発行人/地域福祉推進係
協力/合同会社グリップグラップ

本書の全部または一部を無断で流用・転載・転用・
複写・複製することはを固くお断りいたします。

© 2026 TAITO CITY COUNCIL OF SOCIAL WELFARE.

発行：令和８年（2026年）６月