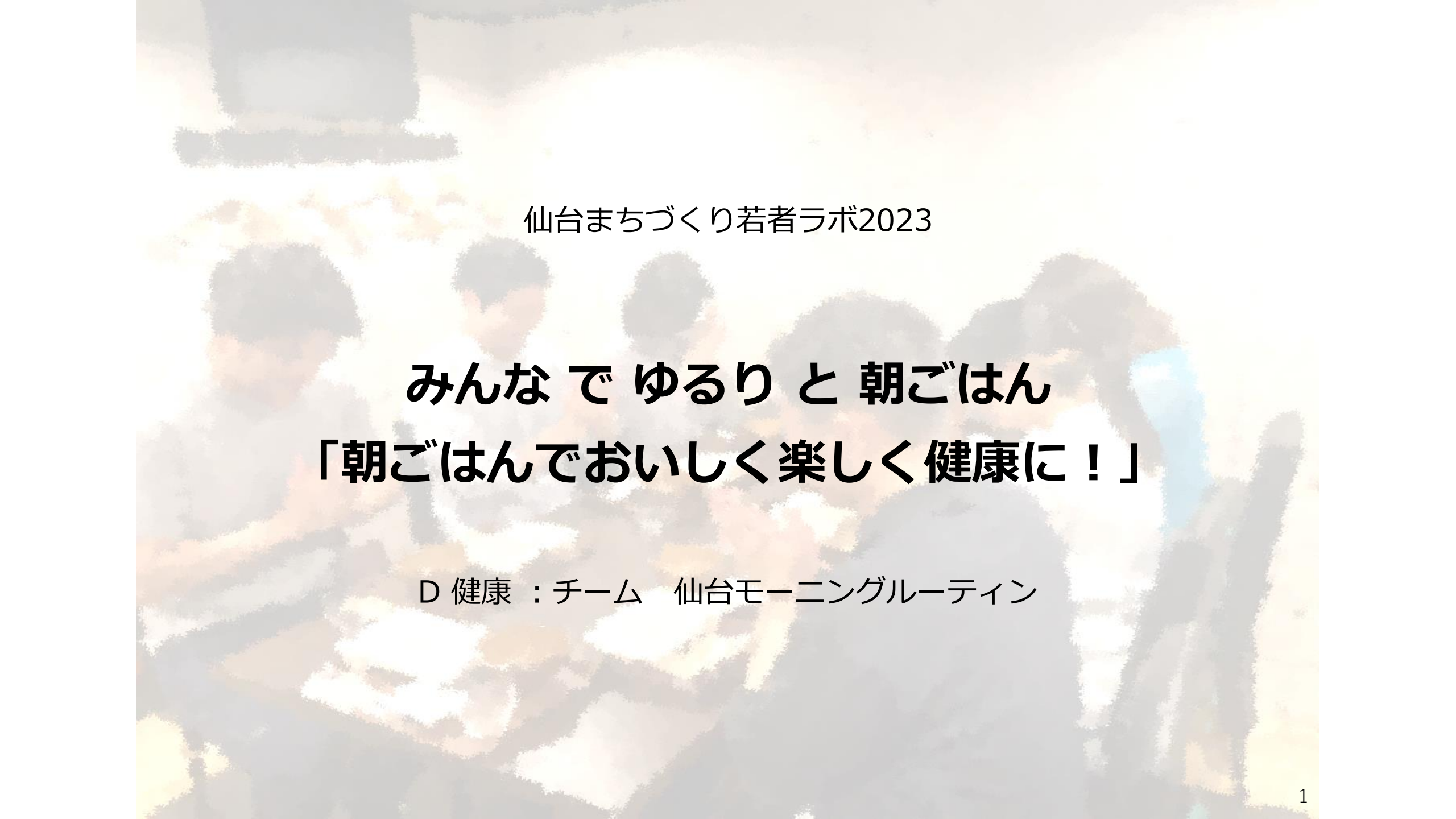


A group of young people, mostly men, are sitting around a table in a casual setting. They are looking towards the camera with slight smiles. The background is slightly blurred, showing what appears to be a room with some equipment.

仙台まちづくり若者ラボ2023

**みんな で ゆるり と 朝ごはん
「朝ごはんでおいしく楽しく健康に！」**

D 健康 : チーム 仙台モーニングルーティン

ワークショップ テーマ設定

出発点

健康寿命を延ばしたい！

♥ そもそも 健康 ってなんだ？ 



私たちが考えた健康

$$\begin{array}{ccccc} \text{【からだ】} & + & \text{【こころ】} & = & \text{【健康】} \\ \text{食事、睡眠、運動} & & \text{人とのつながり} & & \text{Health} \leq \text{Wellness} \\ \begin{array}{c} \img alt="food icon" data-bbox="118 772 162 842"/> \img alt="sleep icon" data-bbox="175 772 210 842"/> \img alt="exercise icon" data-bbox="225 772 295 842"/> \end{array} & & \begin{array}{c} \img alt="family icon" data-bbox="365 772 525 842"/> \end{array} & & \begin{array}{c} \text{病気ではない} \\ \text{状態} \\ \text{(受動的)} \end{array} \leq \begin{array}{c} \text{よりよく生きる} \\ \text{生活態度} \\ \text{(能動的)} \end{array} \end{array}$$

健康になるために楽しく続ける！

ワークショップ テーマ設定



無理なく楽しく続けるために
活動内容を身近なものにする

テーマ

- ①健康寿命を延ばす
- ②仙台モーニングルーティンをつくる

朝食

心身ともに健康に



朝活

早寝早起きできる



会話

1日の始まりを楽しく



フィールドワーク① 店内で朝ごはん！

おむすび東雲(しのめ) 様

実施日時 7/23(日) 7:30~8:00

今回のテーマ

とりあえず
朝活やってみよう！

感想

- ✓ おいしいと会話も弾む
 - ✓ 身近じゃない人との会話と
 - ✓ 1日が長く感じた
- = 有意義な休日に！！



いいね！ : team_machikatsu、他 8 人
2023sendaimatizukurirabo おむすび東雲
@shinonome_sendai... 続きを読む

フィールドワーク② 勾当台公園で朝ごはん！

HONOKA COFFEE 仙台駅店 様

実施日時 9/2(土) 7:30~9:30

今回のテーマ

朝ピクニック

感想

- ✓ お店からちょっとお散歩
- ✓ 勾当台公園って朝ごはんに最適?!
- ✓ 屋外なので気にせず会話できる
(個人的に一番好きだったかも)



フィールドワーク③ 仙台朝市で食べ歩き！

仙台朝市

実施日時 10/7(土) 8:00~9:30

今回のテーマ

食べ歩き
外部の人とも
楽しもう！

感想

- ✓ 食材の宝庫で溺れる
- ✓ 外部参加者の方とも楽しく朝活！
- ✓ お店の人ともお話できた
(食べ過ぎちゃいました)



フィールドワーク④ 仙台駅で朝ごはん！

みのりカフェ エスパル仙台店 様

実施日時 11/25(土) 8:00~9:40

今回のテーマ

これまでの振り返り
打ち合わせ

感想

やっぱり朝ごはん、おいしい！
これからも続けよう！



某朝活団体

【活動概要】

- 毎週土曜日に全国チェーンカフェで朝活（飲食と雑談で交友関係づくり）
- 他にも朝活の参加者向けに不定期イベントも開催
- 参加者・・・20～50代の社会人が主体（毎回会費制） 9/16(土)は15名前後参加
- 運営について苦労した点・・・以前に勧誘目的の参加者への対応で苦労した



近い距離感での活動になるがゆえの課題

仙台モーニングルーティンとしてイベント開催する際には
勧誘活動目的の参加者対応やプライバシーの保護を考慮する必要あり

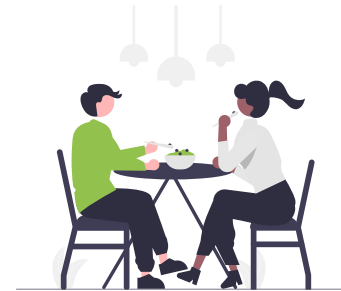
朝活をする前と後

休日はずっと寝ていたい
朝から外出するのはめんどくさい
朝活するくらいなら
飲みに行きたい・・・

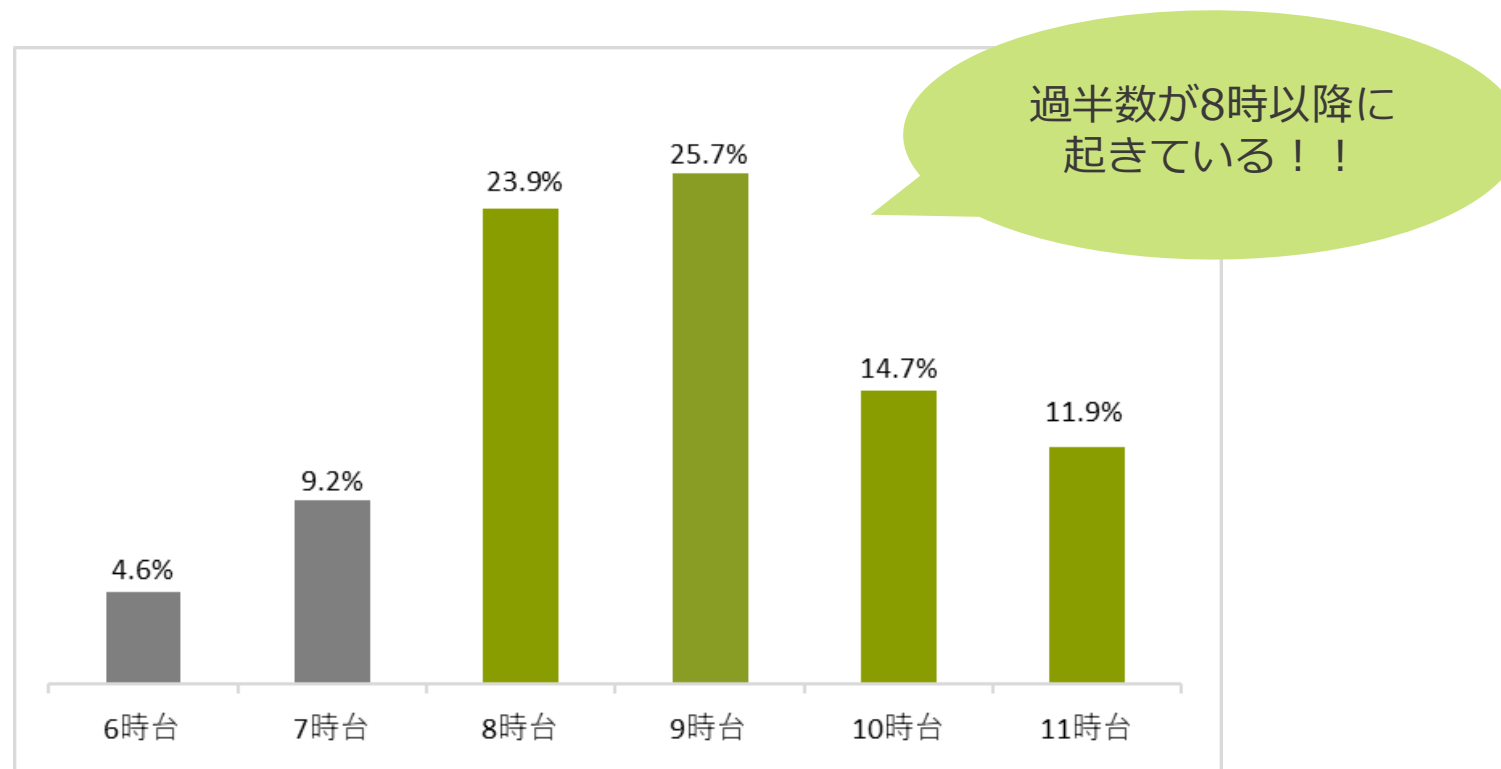


みんなで話しながら食事することで
頭スッキリ！
普段の食事より満足感がある
その後の一日を有意義に過ごせる

**生活の質が
向上！** 

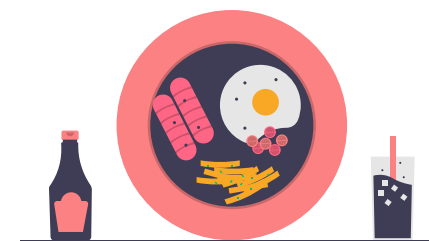


参考：休日の平均起床時間（女性のみ）

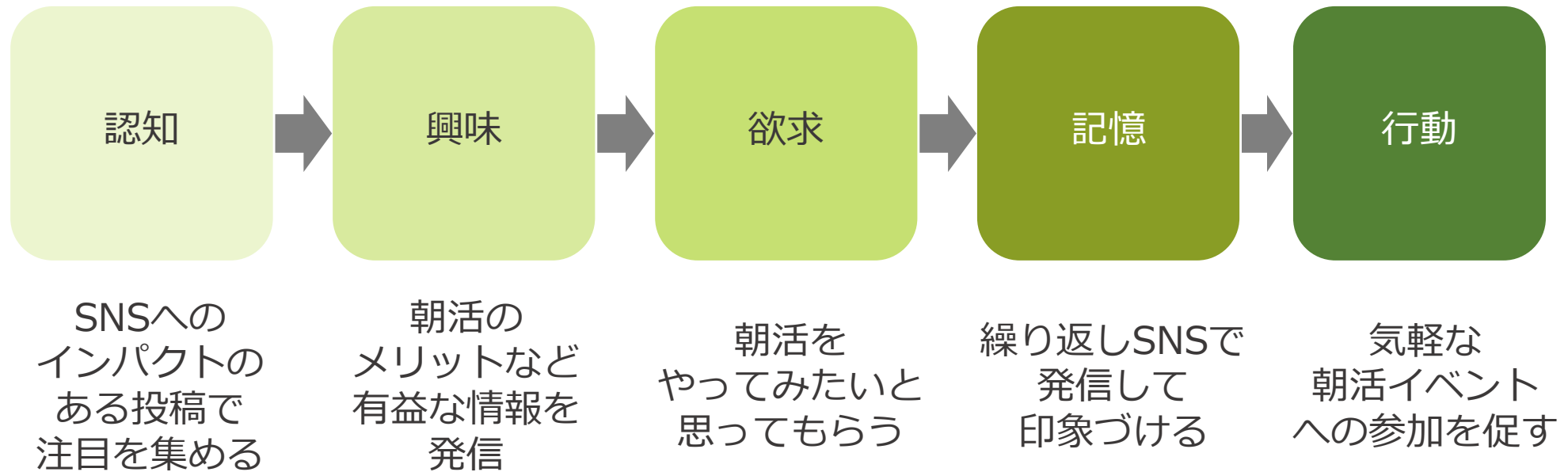


朝活の魅力に気づいていない人、多すぎませんか・・・

どうすれば興味を持ってもらえるかが課題



課題解決の流れ



今後のアクション

現在の朝活：仙台モーニングルーティン活動の継続

SNSを定期的に更新する（他アカウントとの差別化も図る）

PDCAを回しながら発信活動を今後も継続する

→ フォロワー数を増やし、より多くの人に認知してもらう

朝活コミュニティの運営団体と意見交換をして
実際にイベントを実施してみる



せんだいの健康寿命、私たちが延ばしましょう。

朝ごはん・朝活を推進



若者をはじめとした人々の健康保持増進



もっと生き生きとした
健やかなせんだいを構築する

100歳まで
健康に
生きよう！！



さて、ここで心理テストです

朝ごはんは何派？



いよいよパンでしょ



え！？
そこはおしゃれに
パンケーキでしょ



もちろんご飯！

別に食べなくても
平気だし



気になる結果は・・・

■ ご飯を選んだあなた

日本で昔から主食として愛されてきた米を選んだあなたは芯の強い真面目な性格。
噛めば噛むほど味が出るご飯のように自分を磨けば磨くほどあなたの魅力は光り輝きます。
そんなダイヤモンドの原石のあなたと、シンプルで素朴なおにぎりとの相性は抜群。
おうちでは作れないようなお店の美味しいおにぎりとの出会いを大切にしましょう。
また、冬は温かいお茶漬けを食べると100万馬力で宿題を終わらせられることでしょう。

相性○：おむすび東雲、おにぎりありんこ、伊達カフェオーダー、だし茶漬けえん、おむすび専科
相性×：なんとなく参加した飲み会、

■ パンを選んだあなた

軽くて気軽に食べれるパンを選んだあなたはフットワークも軽く、友達を大切にする優しい性格です。
できたてのパンを食べると思わず笑顔になり、周囲の人も笑顔にします。
お店のパンの匂いをおかずにご飯を6杯食べれることでしょう。
また、パンの姪ポジションであるスコーンにも挑戦すると吉です。

相性○：HONOKA COFFEE、VELVET、石井屋、マルモ、THE MOST BAKERY & COFFEE
相性×：ベットの上でゴロゴロスマホ

気になる結果は・・・

■パンケーキを選んだあなた

作るのに手間がかかり、そこまでおなかにたまるわけでもないパンケーキをあえて選んだあなたはとても美的センスが高く、周囲の憧れになっていなるでしょう。

そのカリスマ性は地球上のすべての生き物を引きつけます。

でも、センスを気にするあまり、疲れていませんか？

そんなときこそ雰囲気の良いカフェでゆっくりティータイムを楽しみませんか？

相性○：エビアン、みのりカフェ、Eggs 'n Things

相性×：深夜バイト

■朝ご飯を食べないあなた

朝ご飯を食べないあなたは、あなた自身も気づいていないとんでもない才能にあふれていますが、それがまだ開花していない状態です。開花するための方法はただ一つ。朝ご飯を食べることです。

あなたは朝ご飯の真価に気づいていないでしょう。

ですが、朝ご飯を食べたあなたには第二の人生が待っています。

さあ、スクランブルエッグを作ろう！

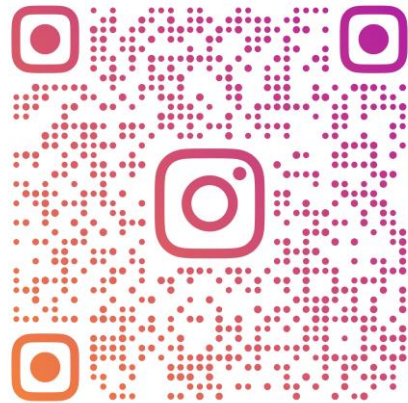
相性○：マック、びっくりドンキー、すき家

相性×：休日の寝だめ

もっと朝活の魅力を発信するには

- SNS (Instagram) の運用
- 朝活イベントの実施

お気軽にフォローお願いします！



2023SENDAIMATIZUKURIRABO

心理テストの答えも載せてます♪



仙台駅周辺の
おいしい朝ごはん
を発信中！！

