

# 龍谷大学生協 深草キャンパス 下宿生自炊生活お助け完全BOOK

第341号



[健康と安全]

## 取り組み概要

日時：4月1日～4月30日  
場所：生協食堂の出口、和顔館入口周辺、3号館正面など  
参加者数や組合員の反応：254部を配布し、参考になったとの声が多く上がった。

背景や概要：1回生企画の1つとして実施。新生活を始める下宿生の不安を解消したいという思いから、自炊のレシピを掲載した冊子を作成し、配布した。

下宿生の自炊生活の意識を高めよう！

### POINT.1

### 1回生だけで企画を作ろう！



この企画は、1回生企画の1つとして実施されました。執行代になる前に1回生だけで企画を作ることで、背景にある組合員の生活を意識したり、企画の作り方を学んだりする機会になっています。

11月頃から企画の準備がスタートし、案出しや職員さんとの協議を経て企画書を作成します。その後、添削を受けて修正し、理事会で承認を得て4月に企画実施となりました。

1回生企画は、他にも2つ実施されており、どれも新入生に向けた内容となっていました。入学して半年経った1回生だからこそ、入学当時の自分たちの経験を思い出し、企画に活かすことができている。

### POINT.2

### 自炊生活をサポートしたい！

下宿を始める新入生の中には、今まで料理に触れてこなかった人もいます。自炊が難しくて食事を抜く、外食やコンビニ飯など偏った食生活をしてしまうこともあります。そんな新入生に栄養バランスのとれた食生活を送って欲しい、自炊の意識を高めて欲しいという思いから企画しました。

学生委員に対して事前に自炊アンケートを実施し、節約料理や時短料理を中心に4つのメニューを選び、冊子に掲載しました。メイン料理からおかず、おやつまでバラエティーに富んだラインナップとなっています。材料やレシピに加え、先輩学生の自炊状況も掲載しました。



### POINT.3

### 配布と設置でたくさん届けよう！



この「下宿生自炊生活お助け完全BOOK」は、学生委員による配布と生協食堂の出入口での設置で組合員に届けました。誰でも自由に手に取ることができたため、メインターゲットとしていた新入生や下宿生以外に、自宅生や上回生も情報を届けることができました。

また、冊子の最終ページにアンケートのQRコードを載せ、組合員の声を集めました。アンケート回答者には、おまけメニューのPDFを特典として配布する工夫がされていました。「今日の夕飯を考えていた所でこの冊子が置いてあったので、とても役に立った」、「今後の自炊生活のヒントにしたい」などの声がありました。