

# さわやかモーニングマップ

松井希伊智、水野未央奈、早川夏寧、原想乃

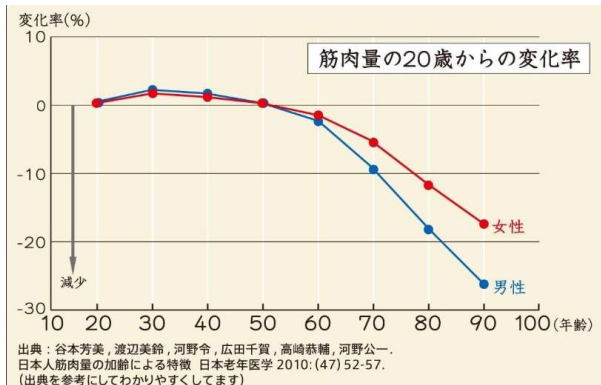
中京学院大学チームA

## 中津川市の現状

### ①高齢者に関する問題

- ・60歳から筋肉量が減少しており、高齢者の筋力低下が問題になっている。

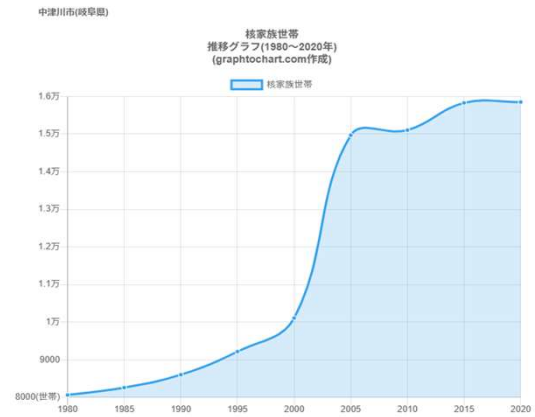
- ・フレイル(心身の活力が低下し、健康な状態と要介護状態の中間に位置する虚弱な状態)に陥る。



## 中津川市の現状

### ②世代間交流の減少

- ・ 核家族世帯が年々増加している
- ・ 保護者の多くは平日は仕事に集中しており、子どもとのふれあいの時間が限られている現状がある

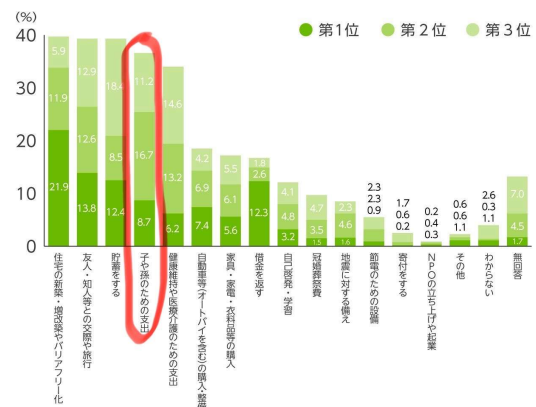


## 中津川市の現状

### ③高齢者の金銭事情

- ・ 高齢者は所得を外食に使うことが多い
- ・ お孫さんに尽くしたい気持ちが大い

### 自由にできるお金があった際の使途



## ウォーキング×モーニング マップを作成



### ウォーキングとモーニングを掛け合わせた理由

- ・高齢者の運動不足・フレイル予防・社交の場が広がる
- ・朝から活動する高齢者を見かける
- ・共働き世帯が増加する中で親子で過ごす時間を確保できる  
また、店に寄る事でちょっとした旅行気分が味わえる
- ・まちに活気が増し、店を利用することで経済効果に期待できる

→ウォーキングを習慣化できないか？

ウォーキングをしながら楽しめるものはないか

→中津川市のモーニングや観光名所を記載したマップを作成したらいいのでは？

## なぜ中津川市にしたのか

- 歴史館や中津川にしかない隠れスポットなど見どころが多くある
- 子供と遊べる公園が多くある
- 平坦な道から険しい道などいろいろな道がある

⇒中津川市のモーニングが食べられる喫茶店とウォーキングコースをまとめて紹介！

## 活動内容

- 中津川市の喫茶店、モーニングの調査
- ウォーキングコースの設定と安全確認
- モーニングマップの作成
- 中津川市の市役所や社会福祉協議会の方と調整
- 中津川市で行われている介護予防教室で配布
- 評価とフィードバック

## モーニングマップに掲載する喫茶店



珈琲  
幸燈璃舎



喫茶 ゆう



ホリデー  
パーク



喫茶店  
梅の木



喫茶  
大容堂



ココモ

## なぜこの喫茶店にしたのか

- 中津川駅周辺でウォーキングコース沿いにある
- 栄養バランスのいいモーニングメニューでコストパフォーマンスが良い
- 子どもと一緒に入りやすい



## 最初に作成したモーニングマップ



中津川市  
モーニングマップ

中津川市  
モーニングマップ

中津川市  
モーニングマップ

**①喫茶梅の木**



住所：中津川市本町2丁目1-17  
電話：0573-65-7668  
営業：8時半～17時まで  
座席：6席 トイレあり  
モーニング営業 8時半～  
モーニング代 400円～

**③喫茶ゆう**



住所：中津川市太田町2丁目5-36  
電話：0573-65-2966  
営業：7時半～17時まで  
座席：7席 トイレあり  
モーニング営業 7時半～11時  
モーニング代 480円～

**⑤大容堂**



住所：中津川市太田町2丁目1-7  
電話：0573-65-2557  
営業：9時～17時まで  
座席：30席 トイレあり  
モーニング営業 9時～11時  
モーニング代 500円～

**②ネリデーパーク**



住所：中津川市本町2丁目6-23  
電話：070-4116-1698  
営業：9時から18時まで  
座席：7席 トイレあり  
モーニング営業 9時～  
モーニング代 1000円～

**④Bar&喫茶ココモ**



住所：中津川市太田町2丁目4-9  
電話：0573-66-9035  
営業：9時～17時まで  
座席：15席 トイレあり  
モーニング営業 9時～11時  
モーニング代 400円～

**⑥珈琲幸燈璃舎**



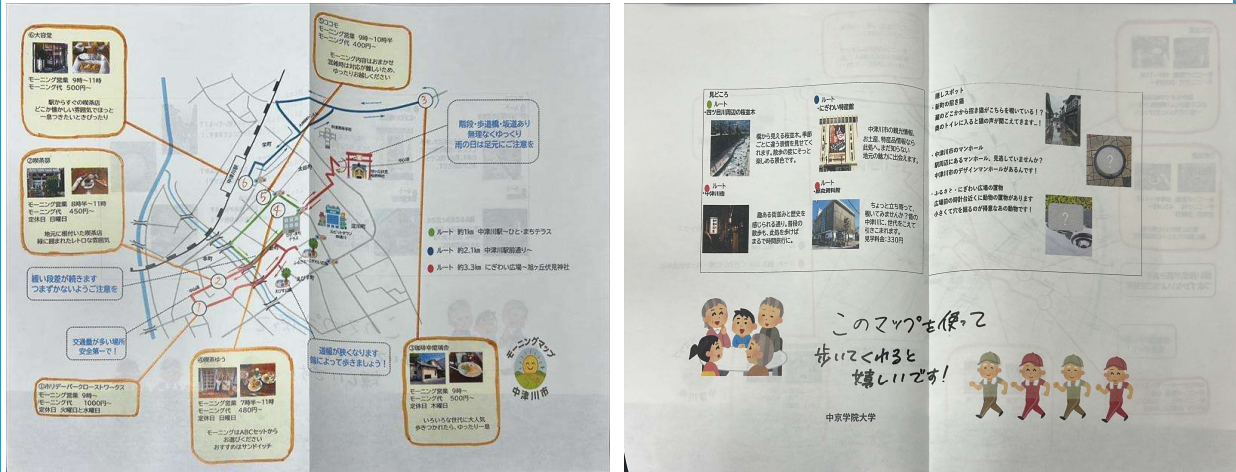
住所：中津川市中津川1157-12  
電話：0573-65-0805  
営業：9時～17時まで  
座席：16席 トイレなし  
モーニング営業 9時～11時  
モーニング代 500円～

## 中津川社会福祉協議会の方からのアドバイス

- ・ 実際に歩いてコアな情報を入れたほうがいい
- 新町にある招き猫や使えるトイレなど
- ・ モーニングだけではなくウォーキングの情報も詳しく載せたほうがいい
- 1 km、2 kmの情報
- 裏表使って作成する

## アドバイスを受け作成したモーニングマップ

中津川市 介護予防教室（社会福祉協議会主催）44名に配布 11月11日



## マップを使って初めてのアンケート調査結果

中津川市 介護予防教室 参加者回答 11月25日

- マップを実際に使ってくれた方… 2人

### 良かった点

散歩の距離がいいぐらいだった

外に出るきっかけになった

普段喫茶店に寄ろうとは思ってなかったがまたこのマップを使いほかのコースもチャレンジしたい

## 改善点

マップが少し見にくかった

→文字を大きくし、イラスト等を利用する

コーヒーが苦手で喫茶店を避けてしまっている

→コーヒーだけではなくいろんな種類があることを記載する  
喫茶店だけではなく隠れスポットや中津川市のコアな情報を目的にウォーキングをしてもらえるようにする

## 今後の予定

- ・寄せられた意見を踏まえてより見やすく、必要な情報が整理された新しいマップの作成
- ・中津川市のウォーキングイベントで配布
- ・中津川駅 や「ひと・まちテラス」に配置

# 岐阜コンソーシアム成果報告会

開催日 令和7年12月13日(土)  
 会場 岐阜保険大学  
 参加数 全9校・全20団体

- ・岐阜保険大学
- ・岐阜工業高等専門学校
- ・岐阜大学
- ・岐阜聖徳学園大学
- ・岐阜協立大学
- ・岐阜医療科学大学
- ・中部学院大学
- ・岐阜市立女子短期大学
- ・中京学院大学



## マップを広げるために

寄せられた意見を踏まえてより見やすく、必要な情報が整理された新しいマップの作成



**隠しスポット**  
 最新の隠しスポット  
 誰がどこからこちらを覗いている...!?  
 ・中津川市のマンホール  
 知ってますか?中津川市のデザインマンホール!  
 ・にぎわい広場の置物  
 小さくて穴を覗るあの動物像がとってもキュート♡

**子連れの方におすすめ**  
 ・喫茶店に絵本がある(喫茶ゆう、大倉堂)  
 ・コーヒー以外の飲み物もある(ジュース、炭酸)  
 ・ルートの途中に公園や遊び場がある  
 (あびす公園、にぎわい広場、ひと・まちテラス内)



中京学院大学

## マップを広げるために

中津川駅、ひと・まちテラスにモーニングマップ設置予定



## 参考資料

- [RESAS 地域経済分析システム](#)
- [珈琲 幸燈璃舎（ことりや） - 中津川/喫茶店 | 食べログ](#)
- [ゆう - 中津川/喫茶店 | 食べログ](#)
- [holidaypark roastworks（ホリデイパーク ローストワークス） - 中津川/カフェ | 食べログ](#)
- [梅の木 - 中津川/喫茶店 | 食べログ](#)
- [大容堂 - 中津川/喫茶店 | 食べログ](#)
- [ココモ（KOKOMO） - 中津川/喫茶店 | 食べログ](#)

ご清聴ありがとうございました

