

げんき

輪が広がる男の料理教室

中野市民センターで三回目を実施

みつい台、中野町地域で三回目となる「男の料理教室」を五月二十九日(日)に開催しました。

当初からの目標である「輪を広げる料理教室とするため、今回はこれまで毎回参加された方の中から大石さんと近藤さんに特に企画スタッフとして準備会議から参加していただき、講師をお願いしたお馴染みの久保田信子さん及び女性スタッフの方々と共に準備を進めました。

大病を克服し健康を取り戻した方、八十三歳の老人会の会長さんまで今回も多彩な方々が参加されました。献立は主菜のかれの煮付け、青じそ入り揚げワントン、空也蒸し、副菜の夏野菜の混ぜ漬けとデザートの水ようかんです。

和やかな雰囲気の中、講師の説明を受け、時間の掛かるものから順に料理に取り掛かり、初めての油を使った揚げ物料理には、安全を期して慎重に行ったので、予定時間より少し遅れて料理が完成しました。会食の後の歓談では、美味しかったの声が多く出ました。揚げワントンにはビールが欲しいなあと、今回の夏向きの献立は皆さんには好評でした。きつと後日ご家庭で、青じそ入り揚げワントンを復習して、ビールを飲んでおられることと思います。後片付けを終えてから今回初めてのイベントとして、近藤さんが長年健康維持のため続けておられる健康法の一つである真向法の話と実演をしていただきました。近藤さんの体型を見て真

八王子市高齢者活動
コーディネートセンター
(センター元気)
八王子市大横町11-35
電話&FAX
0426-27-9179
運営日 月・水・金曜日
午前10時~午後4時



向法の効果を納得すると共に、長年続ける大切さを教わりました。これで三回目の料理教室は無事終了しました。参加された皆様、講師の久保田さん、お手伝いしていただいた女性スタッフの皆様、それに揚げ物用に食用油を寄付して下さいました住田さんに厚くお礼申し上げます。主催側の地域有志スタッフは

もう次の教室のことを、あれこれ思い巡らしている昨今です。では次の教室でお会いしましょう。(M・O)

横山南市民センター 七月から始まる

今年二月、第五回目的「男の料理教室」を行った横山南市民センターにおいて、地域有志主催の活動が始まることとなりました。

第一ラウンドは、七月九日(土)を第一回として、十一月まで毎月第一日曜日に開催されます。参加予定人員は十六名。講師は、橋本澄江さんを予定しております。

今回は八月七日(日)で、現在鋭意準備を進めております。地域の活動として根付き発展することをおおいに期待しています。

センター「元気」

平成十七年度活動方針決める

平成十七年四月二十日の運営委員会で、今年度の活動方針を決定しました。その内容は次の通りです。

- 一・センター「元気」の運営をさらに活発にすすめず。業務内容の役割分担をさらに明確にして運営します。
- 二・需要と供給の開拓とフォローにさらに力をいれます。地域割り活動と広報活動にさらに工夫をこらします。
- 三・市当局、関係機関、福祉施設、団体等とよりいっその連携をはかり
- 四・コーディネート研修をさらに充実し、資質の向上をはかります。
- 五・講師意見交換会、輪を広げる男の料理教室など、経験を積み上げながら主催行事を運営します。
- 六・市委託料の適切な支出をはかります。

ます。

経験や特技を活かしませんか!

センター「元気」は、講師・助手・コーディネーターを求めています。これまでの経験・趣味・特技・資格等を世の中のために活かしたいとお考えの方、思いきって扉を叩いて下さい。

ご連絡をお待ちします。

〔電〕二七 九一七九

平成十六年度の活動実績

大横福祉センター内の事務所に、月、水、金曜日の午前と午後に分かれ、コーディネーターが交代で詰めています。多くの福祉施設や団体などからの求めに応じ、講師登録者と日程を調整し、成約できた平成十六年度の件数は二十六件でした。主催行事に講師をお願いした件数は十件、合計三十六件でした。

- まず、成約できた二十件の内訳は次の通りです。
- スポーツ・レクリエーション分野 三件
- (太極拳、ストレッチ体操)
- 料理・健康分野 一件
- (バランス栄養食)
- 文化・学習分野 四件
- (パソコン)
- 音楽・書道等分野八件
- (合唱指導、胡弓演奏、民謡三味線、カラオケ)

茶華道・手芸等分野

- 五件(ちぎり絵、編み物、折り紙、折り紙話し相手)
- 趣味・娯楽分野 二件
- (マジック、南京玉すだれ)
- 福祉・相談分野 三件
- (カウンセリング、手話、ボランティア講座)
- 主催行事十件の内訳は次の通りです。
- 健康講座 二件
- (健康食事、呼吸法)
- 輪を広げる男の料理教室 八件(調理)

意見交換で相互理解が深まりました。

- 運営委員会は毎月第三水曜日に開催し、十二回延百五十八名が出席しました。
- 新人コーディネーターを迎えての相互研修は、二回延二十四名が参加しました。
- 先進地の立川社協、市民活動センターたちかわ訪問研修に八名が参加しました。
- 広報紙「げんき」は、第三号(十六年六月)、第四号(十七年一月)、第五号(十七年三月)と、三回発行しました。
- 取材受入れは、月刊「シニアパワーの時代」十六年十一月号、東京都「協働活動事例集」、視察受入れは、三件三十二名でした。

作って快食、話して元気 食を楽しみ、輪を広げる

「男の料理教室」

前第五号(三月発行)以来、三回開催されました。今回は、そのうち第七回及び第八回の報告を致します。

第七回(由井)

「味付けにスプーンを初めて使った。いままではいいい加減だった。」

「にんじんの切り方を覚えた。」「レパートリーが広がった。復習してみよう。」「単身赴任のときは自己流だったことがよくわかった。」「料理の基本からマスターしたい。」

「継続して学びたい。」などなど、会食後の懇談会での、受講生が交々感想を述べたひとコマです。さる四月十日(日)午前十時、由井市民センターで、輪を広げる男の料理教室がはじまりました。参加者は、講師、女性ア

シスタント、世話役を含めて総勢二十七名。当日の献立は、生姜ご飯

鮭の和風ムニエル
切り昆布とさつまいもの煮付け いちごのデザートです。

四グループに分かれ、女性アシスタントがそれぞれ一名ついて、はじまりました。

講師の清水益枝さんは、開口一番「面倒なものを先にやるのがコツ。」

「まず生姜はできるだけ細かく切る」と、包丁さばき鮮やかなデモンストレーションではじまりました。

ひとつの調理が終わる



たびに、全員が講師のテーブルの前に集合し、次の調理の手順の説明を受けて作業をすすめました。女性アシスタントは、できるだけ手を出さずに、男性の手作業を見守り、順調に正午前には、笑顔とともに献立どおりの料理ができあがりました。

第八回(恩方) (H・O)

第八回男の料理教室は五月八日に恩方市民センターで開催し、講師は食事サービスマと「の飯田加代子さんをお願い

しました。

受講申し込みは十七名で、当日一名の欠席がありました。料理が初めての方、得意な方、料理教室を追っかけて参加されている方など様々でした。

メニューは豚肉のピカタ・豆腐サラダ・五目きんぴら・みそ汁・デザートはわらびもちと、メニューのバランスが良く好評でした。

一品一品が、比較的簡単だったので良かったとの声もあり、五目きんぴらは材料を入れる順番を考えながら調理したり、材料を全部使い切ったのも好印象だったように見受けられました。

もう八回目なので全て滞りなく終わるかに見えましたが、落とし穴があり、まもなく、おかずが出来上がるという寸前、スタッフが当然炊けているであろうと保温のラン

プの点いている炊飯器を開けると、ビックリ!! 炊飯器の中はまだ、生のお米のままでした。もう一台の炊飯器が炊けていたのとスタッフの機転で何とか無事に終えることが出来ました。受講生からのおしかりもなく、和やかに会食して終了しました。

恩方市民センターの調理室は、とても広く綺麗でした。管理もしっかりとされていて、気持ちよく使わせて頂くことが出来ました。(H・S)



偕楽園のわらべ歌

声高らかに 思いつきり歌う

わらべ歌

八王子市宮下町・偕楽園ホームでは、毎月一回、講師伊藤涼子さんの歌唱指導で、皆さん輪になって体を動かし調子をとりながら、大きな声でわらべ歌を合唱しております。

昔歌った懐かしい歌や思い出の歌の会は、二年前から始まりました。最初の頃は声も出なかった方も、今では少年少女のように目を輝かせ、笑顔で歌っています。

また、園内にはわらべ歌クラブも誕生し、スタッフの方が、毎月季節にあわせた歌を準備しています。声の出せない方の耳元と一緒に歌って、気をくばり目をくばり、楽しく

笑みを浮かべて喜んでいきます。六月も、梅雨の不快感を吹き飛ばすような元気な歌声が、園内に響き渡っていました。



偕楽園ホームからの声
わらべ歌担当
ケアマネージャー
山口政志

わらべ歌クラブを行っているとお客様それぞれ楽しんでる様子が見えます。一生懸命歌っている方、歌を聴いてのん

びりと過ごされている方などー。

特に最後の前に「誕生日のお祝い」を行っていますが、そのときに誕生日だったお客様の喜んでいる様子を見てみると、こちらもとても嬉しくなります。今後もお客様皆様が喜んでいただけるようなわらべ歌クラブにするように頑張っていきたいと思えます。(K・T)

編集後記

会社人間が定年退職すると、いまままで住んでいる地域とかかわりがないため、なかなか、地域での活動に溶け込めません。

趣味が豊富でいまままでの活動を継続できる人はともかく、居場所がなく夕方方に暮れているという話をよく耳にします。小さな勇氣、思いついて扉を叩いてみませんか。講師又はコーディネーターの

登録をお待ちしています。(H・O)

男の料理教室に参加して思うことに、料理を作ることは脳に活性化を与える作用が働いているような気がする。何を作るか考え、材料を準備、下ごしらえをし、手と指を動かし、切る、煮る、焼く、いためる、揚げる等、全神経を集中し、五感を働かせ、レシピを見ながら分析し取り組んでる少年のような目の輝き、真剣な姿勢を見ると、男の料理は、高齢化社会へ新たなメッセージを投げかけているように思う。(K・T)

猛暑が続いています。暦の上では、まもなく立秋です。世の中何があるかと、太陽と地球との関係は変わらないようです。時は金(キン)なり、継続は力なり。息の長い活動が元気の源です。(T・S)