

げんき

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

ますます深まる人の輪

中野市民センターで4回目

定着し、新しい企画も

中野市民センターで開いている「男の料理教室」は、八月二十八日(日)に第四回目を迎えました

毎回、清川町、みつい台、中野町とその周辺地区の皆様にご参加いただいております。このところ、この教室はすっかり定着したものとなり、ご参加の皆様も顔なじみが増え楽しい教室となっております。

設備の関係上、参加の人員は二十名とさせていただきます。新しい方々のご参加も大歓迎です。

のそぼろ味噌 とうがんの海老あんかけ しし唐と雑魚の炒め物 茄子の早漬け 枝豆ご飯 白玉のごま蜜かけと盛り沢山でした。久保田信子講師のご指導よろしきを得て予定時間内に仕上げ、歓談しながら美味しく味わいました。

ました。「食」という字を分解すると「人を良くする」と書かれるように、昔も今も変わらぬ「食」の重要性、先進国の中で唯一食料輸入大国となっている日本の安全上の問題、一方で食品工業、流通段階で発生する大量の廃棄物の矛盾と環境上の問題、健康上の観点から見直されている家庭料理のことも含蓄のあるお話でした。私たちの「男の料理教室」の意義もこれら諸問題と無関係ではないと感じた次第です。

よかった 93%、今後も参加 85%
————アンケート集計結果

「男の料理教室」では、第三回から最終回まで九回にわたり、同じ内容のアンケートを実施しました。回収総数は百二十七名となりました。この集計結果を報告します。

一、参加者の年代	六十代 53%	七十代 37%	その他 10%
二、情報入手方法	知人の紹介 78%	その他 22%	
三、料理教室への参加経験	ない 69%	ある 30%	
四、内容について	良かった 93%	まあまあ 6%	
五、講習時間	丁度よい 93%	長い 7%	
六、日頃の料理経験	ない 36%	時々 35%	ある 28%
七、これからもあれば参加する	85%	不参加 2%	その他 14%
八、仲間作りのアイデア	歴史探訪 40%	雑談会 25%	囲碁 11%
九、ご意見・ご感想	その他十三件 23%		

良かった、今後も続けてほしいとの感想が圧倒的に多かったが、カロリー計算がほしい、季節の料理・お酒のつまみも教えてほしい等の要望もありました。

立のためか九百六十キロ (カロリー)と栄養価をお知らせして終わりました。 —————(M・O)

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」

平成十六年九月から始まった「男の料理教室」は、平成十七年九月十七日で終了となりました。今回は、第九回から最終回までの報告を致します。

「料理手順の大切さ」

第九回（浅川）

さる六月五日（日）午前十時、浅川市民センター調理室に中高年の男女が集まっていました。幹事がつぶやく、「まだ二人来ないが、時間だから始めるか」。第九回「輪を広げる男の料理教室」の始まりです。男性十九名のうち十七名は当日の受講者で、町会回覧板や口コミにより料理教室のことを知り申込みをされた方々です。女性十名のうち七名は、講師の小野充子さんをはじめとして、講師アシスタント、司会進行、テーブルリーダー

を勤めていただくベテラン主婦の皆さんです。世話役五名を合わせて二十九名となり、調理室は一杯になりました。

今日のメニューは、メインは牛丼で、ポーチドエッグのサラダとほうれん草のなめ茸和えを付け、味噌汁と、杏仁豆腐のデザートという五品となり、時間内にできるかどうか心配になった方もいたようです。簡単な紹介の後、講師のよく練り上げた手順とタイミングを合わせた説明で、杏仁豆腐、ほうれん草、グリーンアスパラ、卵、牛肉、そして玉葱と順調に進みました。

講師の説明を近くで聞くだけのスペースがなかったため、マイペースで調理を進める場面もありましたが、年配の方に調理台を譲るなど配慮する方も見られ、手馴れた司会・進行の下、受講者の皆さんの調理はほぼ予定通り終了に近づきました。

しかし、事件はご飯で起きました。電気釜の温度が上がらず生煮え状態になってしまったのです。急遽、蒸し器に切り替え、無事予定通りのご飯になりました。

十二時を少し過ぎましたが、出来栄を確かめる楽しい会食の時間となりました。雑談を交えながらの品評会です。和気あいあいと楽しかった、料理の手順の大切さがよく判った、お酒の肴のよくなメニューもほしかった等の意見があり、アンケートの結果も、今後参加したいとの希望が圧倒的に多く寄せられました。はちバスサブレをいただき、午後二時過ぎに散会しました。

その後の反省会でも、テーブルの配置方法、講師とテーブルリーダーとの連携プレー、講師養成の必要性等、今後の役に立つ多くの意見が出されました。――（T・S）



「えびを上手に掲げる」

第十回（由木東）

由木東市民センターで第十回「男の料理教室」が八月二十八日に開催されました。

会場が八王子市と多摩市と日野市の境で八王子の東の端にあり、講師や当日アシスタントをして下さるコーディネーターの方々に打ち合わせに何度も来ていただくのは避けようと思いましたが、一度の打ち合わせで、後は電話で準備をしました。

参加者の募集は、八月ということもありなかなか反応がありませんでした。ご近所の方々、市民センターの方にもお願いし、コーディネートにも、人数が足りない時はお願いしますと、最後まで気が抜けませんでした。案の定、前日の夜キャンセルが入り、お願いしておいた方に助けていただきました。

当日は、台風十一号も無事通過して、お天気に恵まれました。最初という事で、講師やアシスタントの方が、天つゆや、あんみつの蜜など、色々

下準備をして下さり、当日は、時間的に間に合わない寒天などを事前に作ってきて下さいました。買物は前日までにて全て整うか、忘れ物はないかなど、近くに商店が無いので、気をもみました。

スタッフは九時に集合し、十時スタートに向けて、講師の鳥沢さんと梅沢さんから注意事項を聞き、準備を開始しました。

時間通りに参加者に調理室に入っていたいただき、鳥沢さんから今日のお料理の説明をお聞きした後、一つの調理台に四人ずつ別れ、各台にアシスタント一名が付きましました。

初回でしたので、献立も盛り沢山にしていたいただきました。揚げ物もあるし、和え物、酢の物、デザート、どうなることかと心配でしたが、食材を各調理台に人数分使いやすいように配ったし、布巾、キッチンペーパーなど必

要になるものも手近に配置してあったので、手順良く、手際良く、定刻に調理を終えることが出来ました。講師、アシスタントのチームワークの賜物です。そして、なによりも、参加者が楽しみながら、和気藹々とお料理を作って下さったことです。

調理室が狭くてその場で食べることが出来ず、和室に移動しました。松花堂弁当だったのでスムーズにゆきました。会食では、参加者の皆さんと、ゆったりと自己紹介しながら、和やかなお話し合いが出来ました。

「こんなに盛り沢山のお昼なら、朝ごはんを食べずに来ればよかった」、「自分で作ったものは本当においしいですなあ」、「今日の収穫は三角のおにぎりの握り方」、「えびを真っ直ぐ反り返らなようにして揚げるコツ」

など、好評でした。後片付けも全員で手際よく出来ました。

アンケートに、次も参加したいとの答えが多くほっとしています。皆様ありがとうございました。

(H・N)



ー延期にもめげずー

第十一回(元八王子)

延期、延期の連続でした。最初の予定は七月三日(日)ですが、都議会議員選挙のため八月に延期。これが事務所改築の

ため九月十一日(日)に延期となり、さらに衆議院議員選挙とぶつかり、元八王子の「男の料理教室」がやっと開催にこぎつけたのは、三度目の正直で九月十七日(土)となりました。

計画途中で、前任者の事情で担当を引き継ぎ、不安いっぱい、なかでも一番心配したのは人集めでした。なにしろ元八王子は範囲が広いところです。しかし、スタッフの皆さんの尽力でスムーズに人集めができました。定員不足も、コミュニティー推進会の仲間に声をかけ、定員を確保することができました。

当日の献立は、豚肉の炒め、茄子の田楽、茄子の煮物、お吸い物、香の物、いちじくのデザートです。講師の加藤君江さんの努力で、蒸す、揚げ、焼くと一通り揃っており、大変充実したもの

となりました。レシピには「だしのとり方」も学びましたが、参加者に学習してもらおう時間の余裕がないため、事前にスタッフで準備しました。おかげで予定の時間通りに完成し、参加された皆さんも全般的に満足されたように感じました。今後も、元八王子地域でこの料理教室が続くよう、私たちも努力していきたいと思ひます。

ー(H・M)



輪を広げる「男の料理教室」 とりまとめ反省会で区切り

平成十六年九月から一年にわたり開催された「男の料理教室」を終了するに当り、ご指導をいただいた講師の方々、ならびに陰で支えたスタッフの皆様が、それぞれ反省会を行い、楽しかったこと、苦労話、今後の抱負等を語り合いました。以下はその報告です、

講師反省会

九月二十五日(日)午前十一時三十分から、八王子エルシィで行われました。大島さんの司会で、講師を務めた順に、料理の考え方、苦労話、失敗談、その後の継続状況等について話があり、えびをまつすぐに揚げるテクニックでひとしきり盛り上がりました。今後の継続には、スタッフがキーであるとの指摘がありました。まためとして、梅沢さんから、最初はどうなるかと思っただが、やればできるとわかりました。



講師反省会

地域の食事サーブスへの展開、レシピとりまとめの希望等の話がありました。昼食の後、大岡代表から、料理講師登録への感謝とともに、講師養成講座への協力依頼が行われ、閉会となりました。

スタッフ反省会

十月五日(水)午後一時三十分から、福祉会館「竹の間」で行われました。山田さんの司会で、開催順に、苦労話、失敗談、その後の状況、今後の方向等についての報告が行われました。今後の地域交流の拡大に期待する旨の大岡代表の感想の後、その後も継続して開催している会場から、「成功の秘訣」が報告されました。

中野市民センターからは、四回実施して顔なじみが増えてきた、調理台一台当たり四名がちょうど良い、参加費は八百円、試食会後の催し等の話があり、「男性同士で自慢料理を教え合う料理教室」という将来構想が語られました。

横山南市民センターからは、第一期は十一月の五回目で最終回、緻密な打合せと役割分担、地域

住民の巻き込み作戦、アンケートによる要望収集、参加費は八百円等の話があり、講師の謝礼をどうするかという課題が示されました。

その後、手軽に作れる料理、料理講師の発掘・養成、継続のためのスタッフの努力、地域の諸団体との連携、レシピのまとめ等が話題となりました。

編集後記

ところでつながる健康福祉のネットワーカー。去る十一月、杏林大三鷹校舎で行われた日本健康福祉政策学会学術大会のスローガンです。全国から学者も含め、保健、福祉の実践者があつまり、地域づくり、協働など熱心な意見交換が行われました。安心して健康に暮らせるまちづくり。地道な一歩からはじまると、あらためて感じました。

料理することを習慣づけると、前頭部の血流が良くなり、判断したり計画を立てたりする脳機能が向上すると科学的に確認された、と新聞のコラムに載っていました。

「男の料理教室」も回を重ねて十一回目を無事に終了することができました。関係各位の皆様のご協力と、参加された方々の気があつたればこそ成功だと感謝しています。――(K・T)

一年間にわたり活動を繰り広げた、輪を広げる「男の料理教室」が、無事終了しました。毎回の開催に努力されたスタッフのご努力に感謝するとともに、これを発想し、企画を練り、関係機関に根回しをし、講師を説得し、関係者をその気にさせた熱意に拍手を送りたい。この活動が地域の発展に資することを期待致しましょう。――(T・S)