

# シニアいきいき塾

## ～「男の料理教室」の実施～

### 参加者アンケート結果

- 料理教室に参加した方うち、「料理をする機会が増えた」と回答した方が25%、「食事の後片付けを手伝うことが増えた」と回答した方が42%あり、約7割の方が料理に接する機会が増えたと回答
- 交流会に参加して「同じ趣味やスポーツをされている方と知り合いになった」と回答した方が38%あり、地域住民同士の繋がりを作ることができました。また、54%の方が「いろいろな活動をしている方を知って自分も何かしたいと思った」と回答し、交流会の成果を感じることができました。

### たくさんのご意見をいただきました。

- \* 良い取り組みなので続けて欲しい。
- \* 2回参加させていただき、料理の楽しさを知りました。
- \* 普段、男子厨房に入らずだった私にとって良いきっかけになりました。運営委員の方々に感謝しております。できれば本格的な料理も習いたいと思います。
- \* 皆で協力して作った料理をいただき、ワイワイと楽しく過ごせました。1人住まいのため、ほとんど毎日食事は作っています。また参加したいです。
- \* 男の料理教室では、運営委員の方々お世話になります。とても楽しく参加させていただいています。心より感謝申し上げます。これから末永く続くよう願っております。ありがとうございます。
- \* 地域の方々と交流するきっかけの一つとなったと思います。とても良かったと思います。

### 南つつじヶ丘の課題

- 高齢化が急速に進んでいる
- 地域の活力が減少している
- 高齢者の地域との関わりが減少している
- 特に男性の高齢者は地域活動への参加が少ない



- ★男性の多くが興味はあるものの手が出せないのが料理
- ★同じ地域に住む男性同士が交流する場が必要

運営委員会にて「男の料理教室」を実施決定



地域のスーパーが撤退！



### 様々な広報を行いました



会場は南つつじヶ丘コミュニティセンター



講師は管理栄養士の竹岡順子さんにお願いしました



皆さん真剣に説明を聞いています

### さあ、料理開始です。



料理教室の後は、意見交換しながら交流会を行いました



### 男の料理教室実施状況

| 開催日       | 参加者 | みんなでで作った料理                          |
|-----------|-----|-------------------------------------|
| 7月27日(土)  | 8人  | 冷麺、花ショウマイ、ナスの味噌炒め他                  |
| 9月28日(土)  | 10人 | ハヤシライス、鮭のムニエルタルタルソース、ブロッコリーとツナのサラダ他 |
| 11月30日(土) | 11人 | えびチリソース、春巻、大根とクラゲのサラダ他              |
| 1月26日(日)  | 11人 | 肉じゃが、ほうれん草の煮びたし、鯛のかぶら蒸し、長芋とえのきの和え物  |
| 合計        | 40人 |                                     |