

生活支援コーディネーター (SC) の1日

令和6年11月号

北部地域包括支援センター
生活支援コーディネーター 田浦

20年以上前に食生活改善推進員(食改さん)が始められた活動、

栄田町「男の料理教室」をご紹介します。

見学して
きました!!

開始前

準備担当の人で、座卓を出して
食事空間をセッティング。

教室開始

皆さん揃い、食改さんから始まりのご挨拶。

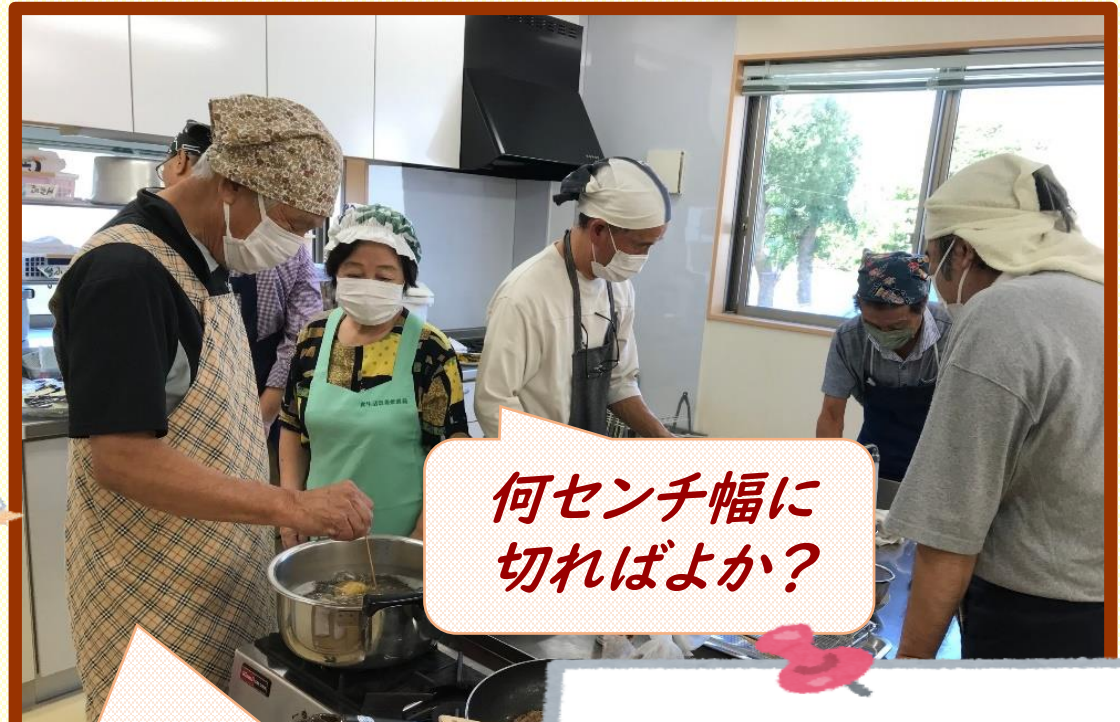
食改さんが用意した本日のメニューレシピを
参加者が読み上げて、栄養価や料理手順を
確認します。

各班に分かれて、料理に取りかかります。
「野菜を洗う、切る、炒める、茹でる、揚げる、
盛りつける」など、主な調理は参加者です。
あくまで食改さんはサポート役にまわります。

活動日: 毎月第2土曜日(4月8月12月休み)
場所: 栄田町公民館 (年会費あり)
現在、12名の町内男性が参加登録して活動中。



高温でカラッと
揚げようか。



何センチ幅に
切ればよか?

配膳・会食

2時間で、あっという間にボリューム
たっぷりのお昼ご飯が出来上がりました。
着座して、参加者の「いただきます」の
号令。冗談あり、笑いありで、会食します。

じゃがいもの湯で加減は
どうかな?

後片付け・解散

残ったおかずは、
夜ご飯用にお持ち帰り。参加者できちんと
元通りに片付けます。最後に食改さんから、
お話を聞いて、「また来月ね〜」。

本日のメニュー

- ・白ご飯
- ・メンチ風コロッケ
- ・野菜スープ
- ・温野菜サラダ

SCからひとこと

活動歴は半年の方から熟練7年の方など様々です。登録のきっかけは、知人からのお誘いを受けてという方も。「〇〇さんはピーマンが苦手だからもらおうか?」「この前の鰯を使った料理も美味しかったね」「残った衣はもったいないからデザートにしようか」など、仲間同士、和気あいあいと活動されているのが印象的で、地域にはこんなにも活発な男性の集いがあるのかと感動した1日でした。

興味のある方、他地区の方にも、この教室の良さをご紹介します。田浦