

## 新和分会 老人会料理教室活動報告（2023 12 月）

「老人会料理教室」を3カ所で開催しましたので報告します。

### 1) 日程・参加状況

開催時間：9時～12時30分まで

対象者：老人会

日 程	内 容	開催場所	参加者 老人会+包括+ 食改	合 計
12月2日 (土)	下大多尾 老人会料理教室	下大多尾自治 公民館	24名+ 1名+4名	29名
12月7日 (木)	上大多尾 老人会料理教室	長野自治公民館	16名+ 2名+4名	22名
12月13日 (水)	諏訪 老人会料理教室	諏訪自治公民館	13名+ 1名+4名	18名

### 2) 講話内容（天草南地域包括支援センターより）

- ①認知症について
- ②健康体操
- ③天草市の現状について

### 3) 調理実習（献立）

- ・ごはん
- ・ミルクマーボ豆腐
- ・野菜と揚げの焼き浸し
- ・かぼちゃの甘露煮
- ・その他、パッククッキング（りんごの甘露煮）



### 4) 感想まとめ

- ・簡単でバランスのよい料理で好評だった。
- ・塩分摂取量の質問もあり、男性でも興味をもち、今後は簡単にできるようにしたいとの意見もでた。
- ・非常時のパッククッキングで実践していただいたが同時進行はバタバタでした。
- ・天草南地域包括支援センターより講話の認知症、健康についての講話にみなさん熱心に傾聴され、質問も出ました。

<調理実習風景>



健康体操



パッククッキング  
(リンゴの甘煮)



これからレシピ  
の説明!?



美味しく  
盛り付け!



美味しく  
できました!



後片付けも  
しっかりとしています!

