

げんき

初の講師意見交換会開催される

三日にわたり、講師四十名参加

さる九月二十二、二十四、二十七日の三日間にわたり、講師意見交換会が、大横福祉センターで開催されました。

三日間の参加者は、講師四十名、コーディネーター延三十五名（実二十二名）、市職員二名でした。

「食は命の源、男の料理教室に協力したい」、「老人会や子ども会などにも活動の場を上げたい」、「健康カラオケで健康づくりに役立てたい」、「八王子の伝統を継承したいと、糸つむぎ・機織り



熱心な協議が続く

で登録」、「有償と無償の活動で毎日活動できる幸せと健康体とを感謝」などなど。講師の方々の自己紹介のひとコマです。コーディネーター側が

らは、センター開設以来のコーディネーター成立内容や、講師の活動分野別状況などの資料を説明したあと、活発な質疑応答がありました。

特にセンター「元気」の広報活動の現状、謝礼金有無の問題、施設等を訪問してのPR活動、主催事業への希望などに話題が集中しました。

さらに、コーディネーターの体験談、また失敗事例も披露され、講師とコーディネーター相互に理解が深まりました。

(H・O)

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

講師二十九名の方々にいただいたアンケートを集計した結果は次の通りとなりました。

問一・今回の感想

回答者全員（二十七名）が、非常に良かった又は良かったとの回答でした。

問二・良かったところ、良くなかったところ

十七名の方が、講師・コーディネーター・PR状況・実例・経験等の現状・情報を知ることが出来たと喜ばれ、率直な意見を言えたあるいは聞いた（三名）、交流が出来た（二名）という意見もありました。一方で、自己紹介の時間が長過ぎるとの意見もありました（四名）。

問三・必要性

回答者全員（二十七名）が必要ということでした。

問四・年間開催回数

回答者二十八名中、年一回が十四名、年二回が十一名、年三回が三名でした。

問五・今後の開催方法
回答者二十五名中、「メンバーが一度に集まる」が九名、「数回に分けて行う」が十五名その他（意見のみ）が一名でした。

問六・ご意見・ご要望
市との協働などセンター元気の活動に関するもの、市報の利用などPRに関するもの、懇親会を兼ねるなど意見交換会の運営に関するもの、発言時間制限など進行に関するもの、意見交換会の内容に関するもの等、多岐にわたり有益なご意見をいただきました。

今後のセンター活動の参考にさせていただきます。ご協力有り難うございました。(T・S)

アンケートの結果

主催行事始まる

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」

センター元気の主催行事が始まりました。男の料理教室を入り口として、地域の人の輪を広げようという試みです。八王子市内各地にある市民センターの調理室を利用していただき、平成十六年九月を第一回として、同十七年七月まで十回にわたって開催する予定です。平成十六年は四回まで終了しました。以下はその概要です。

第一回

第一回は九月二日(木)正午から、大横福祉センター二階竹の間で、「食事サービスとまと」の三周年記念会食会を兼ねて開催されました。

黒須隆一八王子市長をはじめ、町会自治会連合会、八老連、社会福祉協議会、八王子市関係部長、

とまと応援団をお招きし、男の料理教室メンバーの手料理を約一時間にわたって味わっていただき、好評を得ました。

第二回

第二回は十一月十四日(日)九時から、クリエートホールで、「フランス風煮込み料理とニース風サラダ」を題材として開

催されました。

参加者は男性十六名、女性八名、講師は糠信和代さんで、高級感のある料理を楽しみながら、いろいろ勉強となった一日でした。

たとえば、ジャガイモの古いものと新しいものと見分け方、それに合わせて料理方法を変えると美味しくいただける等々、さすがプロとうならせる、大変参考となる料理教室でした。

第三回

第三回男の料理教室が、十一月二十七日(土)午前十時、川口市民センター調理室で開催されました。料理は「そば打ち・てんぷら・煮物」でした。講師は、地元川口住民協議会、そば打ち七年の村田敏雄さん。あぐりく

らぶ塩沢豊秋さん以下メンバー八名が協力し、まとめが、とまとの工藤トシ子さんです。

参加者は男性十四名、女性十一名。

はじめに、あぐりくらぶ代表の大島さんから、挨拶、メンバーの紹介、進行手順の説明があり、五グループに分かれて開始しました。

そば打ちの村田さんより説明があり、グループ別にそば打ちに取り組みました。見よう見まねでアドバイスを受けながら、皆真っ白になって粉と奮闘すること約二時間で完成しました。その間、大根を煮付け、天ぷらを揚げ、残った大根は浅漬けにする等無駄なく調理しました。出来上がった料理を全員で試食しながら、やればできるものだと自分たちで作ったそばを味わいました。

参加者は初めての方が

多く、中には奥様が病に倒れられ、何とか一品でも自分で料理を覚えたい方や、前からやってみたくった方、これから機会があればやりたい方等々でした。午後二時過ぎに散会しました。

第四回

第四回「食を楽しみ輪を広げる男の料理」が、十二月五日(日)午前十時より、中野市民センター調理室で開催されました。料理は「ぶりのなべ照り焼き、ふるふき大根、ほうれん草のおひたし、黒砂糖かん作り」。

講師には料理暦二十年の久保田信子さん、つくしんぼの会のメンバーに応援を得て、開催となりました。

参加者は、男性二十三名、女性十名。

はじめに、久保田さんより、料理の手順等の説明を受け、六グループに分かれて開始。初めての、

人、少し経験のある人に入り混じっての奮闘、二時間で完成しました。正午には全グループで試食、完成した料理に舌鼓



第1回 調理風景

を打ちました。これで一品はわが家で作れる、三十歳代の共働きの若い方は、奥さんに少しは協力できると喜んでいました。



第2回 フランス料理

また、七十二歳の方は、初めて包丁を握ったので最初はどつなかるか心配だったが、応援の人にアドバイスを受けて出来た事に



第3回 そば打ち

満足顔でした。忘れないうちに作ってみたいと話をしている方もいました。今後、ぜひ続けたいとの声もありました。午後二



第4回 まず話を聞いて

時散会しました。

平成十七年予定

二月六日(日) 横山南市民センター

三月六日(日) 長房市民センター

四月十日(日) 由井市民センター

五月八日(日) 恩方市民センター

六月五日(日) 浅川市民センター

八月予定 元八王子事務所

事務所

バランスのとれた食事 やさしい呼吸法と軽い運動

由木東の健康講座

「ズンズンズンドコズン」と、ズンドコ節が会場に流れだしました。肩や手を上げ下げする三十一名の会場の皆さん、ニコニコ顔です。

ここ由木東市民センターでは、多摩陽光台いきいき体操クラブ有志の方々が、会場中央でデモンストレーション。それを取り囲んで、全員によるア

トラクションです。これは、さる十月二十四日、「老化に負けない食と健康」と題した健康講座のファイナルです。講演は、八王子管理栄養士の会、会長岩瀬正子さんの「健康はバランス



みんなで体操、1, 2, 3

のとれた日常の食事から」。そして、いきなり、全部はき出せば吸気になると

説明しながら始まった「やさしい呼吸法と軽い運動」は、音楽療法士の福田義子さん。左右隣人の肩を交互にたたきながらのリズムに合わせての体操と、充実した半日の健康講座でした。なお、由木東住民協議会の皆様には物心両面でのご後援をいただきました。有り難うございました。(H・O)

十五分のテーブルスピーチ

「とまと」とのコラボレーション

一風変わった催しが行われました。八幡上町ときわ会で「男の料理教室」のキャnpainン中に出た話を梅沢さんが山田コーディネーターにつなぎ、講師に小野充子さんをお願いして成立したものです。定例の役員会で、「とまと」配達の夕食前にテーブルスピーチを希望されたものです。時間は午後七時から十五分間。テーマは「バランスの良い食事について」。以下は、小野さんの手記です。

時間が短いので話の芯をいろいろ考え、栄養の話ではなく、楽しい食事のバランスとはなにかを考えることとし、ついでにちよつとまとの宣伝もさせていただくことにしました。

その結果、次のような話になりました。

(一) 何のバランスでしょうか。

・ 一日三食、ある程度時間を決めて、楽しい気持ちで。
・ 栄養の話ではなく、このバランスが大切です。

仲間と集う場での食事は何よりおいしいものです。

・ 季節を感じて、旬のものを、そこそこの値段で。

カロリー計算第一の献立でも季節感のないものは、目で楽しんでおいしいとは感じられません。

(二) コンビニのお弁当・惣菜は、食品衛生法はクリアしていますが、増粘剤、発色剤、保存料が使われていることがあり、たまには仕方がありません。

んが、あまりお勧めできません。

(三) 「とまと」のお弁当は毎回担当グループが違うので、味付けが各々少しずつ違って、決まりきったプロの味ではなく、家庭の味の良さがありません。

(四) 一日三十品目とか、塩分控えめ甘いもの少なくてかではなく、体調に合わせ神経質にならないようにしたほうが良いと思います。

(五) 家から出かけ人と交わることで他人とのバ

ランスをとる、これが大切です。

当日の「とまと」の弁当は二段重ねで献立は次のようになっています。

(上の段)

・ 野菜のかき揚げ
・ 魚の照り焼き

・ 高野豆腐

・ ごぼう、こんにゃく、竹輪の煮物

・ 青菜と苺の胡麻和え

・ 味付卵

(下の段)

・ ちらし寿司

・ いなり寿司二個

・ 白飯

デザートに「はちバスサブレ」をつけて、値段は五百円でした。(T・S)



編集後記

それぞれの地域で、二回目以降は参加者の声で実施を決める男の料理教室が始まりました。将来は会食会や弁当の調理配食へ広がればと、期待をしています。(H・O)

昨年の中部地震・スマトラ沖地震では、自然災害の恐ろしさとその復興支援活動での助け合いの大切さをあらためて知らされました。四年目を迎えたセンタ―元気の活動も助け合いの精神で、更なる発展を期したいものと思います。(S・H)

食を楽しむ輪を広げる。男の料理教室が昨年より始まり、第四回を好評の中で終えました。各教室とも回を重ねるたびに受講者の数が増え、参加した皆さんは大変喜んでおります。今年も二月より第五回男の料理教室が始まります。(K・T)

講師連絡会でも話題となりました。四年目を迎えたセンター元氣もいろいろテーマを抱えてありますが、その一つが広報と認識しております。努力したいと思います。(T・S)