

げんき

輪を広げる「男の料理教室」

和風とイタリアンを合わせた

肉じゃがと海老のピカタ

――中野市民センターで二回目

厳しい寒さのなか、二月二十日(日)中野市民センターで、二回目の「男の料理教室」が開かれました。これは、センター元気の主催行事として第四回「男の料理教室」を昨年十二月五日(日)同所で開いたとき、参加者から同じ場所で続けて教室を開いてほしいとの強い希望が出され、それにお応えして実施したものです。

開催を支えるスタッフは、指導して下さる講師の久保田信子さんはじめ

ほぼ前回と同じメンバーが集まり、一月中旬より準備に取り掛かりました。二回目ともなれば、スタッフ一同前回よりも少しでも中身のある楽しい教室にしたいとの思いから、周到に準備を致しました。参加者募集は、前回参加者にはダイレクトメールでお知らせするとともにスタッフによる口コミで呼びかけた結果、定員二十四名(当日風邪で一名欠席)の参加を得ました。当日の献立は、「肉じゃが、海老のピカタ、胡瓜



まずはよく話を聞いて



一所懸命、楽しく――

とワカメの酢和え、豆腐の味噌汁、漬物」で、それぞれ講師の詳しい説明を聞きながら、ステップ・バイ・ステップで料理に取り掛かり、順調に仕上がりました。

料理が出来た後は、歓談しながらいただく会食です。各テーブルでは、自画自賛で食べる方、これなら出来ると自信で語る方、ここは失敗したな

と反省する方など、楽しい雰囲気になりました。最後には皆さんから、この料理教室についての意見・ご希望を聞かせていただきましたが、これからも同所で続けてほしいとのご希望が多いので、ご期待に沿えるよう続けることを考えております。

今回の参加者二十三名中始めての方が十二名おられたこと、使用した食材のワカメをある女性スタッフの方が寄付して下さったり、当日風邪で欠席された方の奥さんが参加費をわざわざ届けてくださったりなど、教室に寄せる皆様の熱意にスタッ

フ一同感動するとともに、次回以降も楽しい教室を続けて行こうと意を強くしております。

最後に、参加された皆様、講師の久保田さん。教室をお手伝いしていたいた女性スタッフの皆様、本当に有り難うございました。(M・O)

中野市民センターでの「男の料理教室」開催については、当初から、八王子市在宅介護支援センター左入のご支援をいただきました。林一矢センター長におうかがいしたところでは、センターとしては、できることから地域の結び付けを強めたいと思っており、「男の料理教室」もその一環として一緒に取り組んで生きたいとの考えでした。センター元気のようなボランティア団体の強みは継続してできるところにあり、今後とも続けることを期待しているとのことでした。(T・S)

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)
八王子市大機町11-35
電話&FAX
0426-27-9179
運営日 月・水・金曜日
午前10時～午後4時

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」

平成十七年に入って既に二回開催されました。以下はその概略です。

第五回

第五回「男の料理教室」が、二月六日(日)十時より、横山南市民センター調理室で開催されました。参加者は、男性十六名、女性が講師・アシスタント十名。料理は、牛ひき肉とジャガイモの重ね焼き、蟹柚子香り焼き、野菜たっぷり焼肉サラダ。費用は一人五百円で

はじめに、講師の橋本澄江さん(食事サービスとまとの会メンバー、料理歴二十年のキャリアを持つ、日本料理が得意)がレシピの説明で、「手の込んだ料理に見えますが、短い時間で簡単に料

理ができます」との話があり、皆さん安心したようです。チームは五人一組で四チーム、アシスタント一名が各テーブルにつき簡単な打ち合わせを行い、準備にかかりました。

最初はあまり進まなかった下ごしらえも、各テーブルを飛び回ってアドバイスをする「とまと」梅沢さんの励ましに、皆さん真剣に取り組み、野菜を切る人、サラダを作る人、肉を焼く準備に取り掛かる人、それぞれが分担をして料理作りに励みました。

一時間ぐらいで料理が出来上がってくると、余

裕を持って雑談しながら、メインディッシュの牛ひき肉とジャガイモの重ね焼きの出来るのを心待ちにしていました。

思ったよりも早く仕上がったことに笑顔で料理をテーブルに並べ、正午少し前に全員で試食会が始まり、自分たちで作った一つ一つの料理の出来栄えを、和やかに批評しながら、楽しくいただきました。

感想会では全員が話をし、初めて料理に参加した方は「会場に来るのが心配だったが、やってみると出来るものだ」と少し自信を深め、料理は*



「登録講師の紹介」

八王子のまちには、元気な高齢者がたくさんおられます。この元気な高齢者の交流の場をひろげ、まちの活性化を図るひとつの試みが、八王子市高齢者活動コーディネートセンター「元気」(通称センター「元気」)です。開設し、八王子ボランティアネットワーク(通称八ボネット)が運営受託しています。

高齢者の経験や特技を活用していただこうと、多くの方々に講師登録を呼びかけています。

前回(第三号)に続き、残りの五分野を紹介します。

- | | | |
|--------------|------------------|----|
| ・料理 健康分野 | ・折り紙・手芸 | 2名 |
| ・医食同源 | ・折り紙 | 3名 |
| ・食生活・栄養指導 | ・牛乳パックの紙すき | 5名 |
| ・インド料理 | ・ちぎり絵助手 | 2名 |
| ・うどん・そばづくり | ・くるみ絵着付け | |
| ・料理・菓子づくり | ・いけ花 | |
| 3名 | ・華道(池坊) | |
| ・料理・家庭料理 | ・華道(小原流) | |
| ・料理・フランス料理 | ・アートリボン・ペーパーフラワー | |
| ・調理指導 | ・押し花 | |
| ・料理アシスタント5名 | ・おくば美術 | |
| ・音楽療法・リハビリ | ・工芸盆栽 | |
| ・音楽療法・呼吸法 | ・糸紡ぎ・はた織り | |
| ・気功 | ・裂き織り機の指導 | |
| ・生活習慣病予防 | ・染色指導(草染め・藍染め) | |
| ・茶華道・手芸・工芸分野 | | |

★楽しいものだとか心から思ったと語っていました。どうしても料理を作らなくてはならない人の話が多く、又同じ年代の人が料理という枠の中でおしゃべりできることが楽しく、これを機会にぜひ続けてほしいとの声も強かった。ほかにも、料理のレベルが少し高かったとの意見も聞かれた。次回の予定について話しながら、十三時三十分に散会しました。(K・T)

第六回

「冷たいものを先に調理するか、温かいものを先にするか、料理は段取りを考えることが大切」と、和服姿がピシッと決まった講師の紋谷智子さん。料理のポイントを強調しながらの手順の説明に、うなずく十六名の男性の受講生。初心者には若干緊張気味のようです。ここ長房市民センターの調理室。さる三月六日

(日) 午前十時より、輪を広げる男の料理教室が始まりました。

当日の献立は、中華おこわ、鶏肉のから揚げ甘酢ソースかけ、汁ビーフン、杏仁豆腐の四品です。

男性四名に女性アシスタント一名がついて五名編成、四班に分かれて始めました。女性アシスタントは、地元の主婦と食事サービスタマの方々です。

初めてなのに出来るかなと若干緊張していた受講生も、講師の節目節目での説明と女性アシスタントの応援で、ほぼ予定時間通りに出来上がりしました。

経験からにじみ出た講師の節目節目での助言は、次のようなものでした。

戻した汁は捨てずに利用する、混ぜるときはしっかりと混ぜる、蒸しあがるとおいしいにおいがする、塩ひとつで味が良くなる、

などなど。全員が手を休めて、講師の手に注目して聞き入り、納得して次の料理へとすすめました。

きれいに盛り付けられた料理、自分たちで作った料理に、皆さん大満足の様子。美味しい、美味しいとの声が上がりました。

会食後の感想では、講師とアシスタントの指導に感謝する声が聞かれました。さらに、これからは自分で料理を作りたい、妻の苦勞をねぎらう声などが印象的でした。きれいにたいらげた食器類を洗って片付け、清掃もすんで、午後二時に終了しました。(M・W)



#・手機による織物指導

- ・布草履づくり
- ・廃材利用の手機づくり
- ・ビーズの花
- ・ブローチづくり(豆)
- ・木目込み人形
- ・日本人形(羽子板等)
- ・茶道(裏千家) 2名
- ・茶道(宗偏流)
- ・陶芸
- ・家庭でできる大工仕事の指導
- ・木工 2名
- ・竹細工(竹とんぼ・笛)
- ・竹細工(竹とんぼ・虫かご・めかこ)
- ・手編み手芸
- ・リフォーム洋裁
- ・茶道・華道
- ・趣味・娯楽分野
- ・囲碁
- ・囲碁対局・指導
- ・麻雀の指導
- ・民舞・詩舞
- ・南京玉すだれ・鳴子踊り
- ・日本舞踊(歌謡舞踊)
- ・日本舞踊(花柳流)
- ・腹話術
- ・マジック 3名

・歌・ゲームの指導・写真記録

- ・能の地謡(観世流)
- ・レクレーション指導
- ・福祉・相談
- ・カウンセリング(シニアアカウンセラー)
- ・学習相談・教育相談
- ・シニアの生活設計相談(相続・遺言・年金)
- ・相談・カウンセリング・傾聴・話し相手
- ・土地家屋の譲渡・相続の相談
- ・その他
- ・会議やイベントの司会進行
- ・障子・襖の張り替え・掛け軸の表装
- ・大工・表具・補修等
- ・品質システム構築支援(中小企業関係)
- ・講師の活動条件(例えば、報酬の有無、交通費など)、経験度(ベテラン、初心者など)等はそれぞれ異なりますので、お問い合わせください。(H・O)

シルバービレッジ中央

正月のつどい

踊り、南京玉すだれ

そしてズンドコ節

例年、新年の催しには多くの依頼がありますが、今回は、シルバービレッジ中央の催しを紹介します。

さる一月十九日、シルバービレッジ中央で、正月を寿ぐ二組の踊りが披露されました。

叶谷町のシルバービレッジ中央は、北浅川と城山川との合流地点にある、落ち着いた感じのする有料老人ホームです。この催しは、正月の作品展の会場でもあるホールで行われました。会場は、入居者の手芸、書道、絵手紙、写真などで、きれいに飾りつけられていました。

当日は、手慣れた職員による司会進行で進めら

れました。まず、六名の

あやめ会による日本舞踊、

男おどり、輪おどり、次

いで、四名の玉姫会によ

る南京玉すだれ、花笠踊

りと、次々に披露される

と、会場は、入居者の大

きな拍手と喜びで、大い

に盛り上がりました。な

かには、氷川キヨシのズ

ンドコ節の曲に合わせて

炭坑節の振り付けで踊る

という一幕もありました

が、約一時間の正月の催

しは、会場に集まった約

六十名の入居者の笑顔で

いっぱいでした。

(H・O)



経験や特技を活かしませんか！

センター「元気」は講師・指導者・コーディネーターを求めています。これまでの経験・趣味・特技・資格等を役立てたいとお考えの方一度ご連絡をください。
(電)二七 九一七九

編集後記

肩書きの消えし名刺や春の雪——どなたの句か存じませんが、三月末は多くの方が定年で退職。現役時代とは違った新しい生きがいや、地域のなかで見つけませんか。ボランティア活動も、その候補の一つです。どうぞお電話を。
(H・O)

まもなく、桜の季節を迎えようとしている。「花より団子」で、団子に浮かれがちな自分を戒

め、今年はゆっくり花を眺め愛でたいものと考えている。センター「元気」の活動に参加して三年、ボランティアとは、花を眺め愛でることにあるのかも知れない。(S・H) いつまでも、あると思うな、昼のめし。高齢化社会を迎えた日本、老後になった世の男性は、男の料理教室を義務化してはいいかと思うほど、昨今身の周りには、深刻な実像を目にすることが多い。そうした中で、男の料理教室は、高齢の男性にとつて、ホッとする場を見つけたような気がします。
(K・T)

「元気」の本来の意味は、元始の宇宙生成のエネルギーだそうである。もやもやした中から生命を生む力こそ「元気」である。世の中もやもやしたことは多いが、元気を出してその中から何かを生み出そうではありませんか。
(T・S)