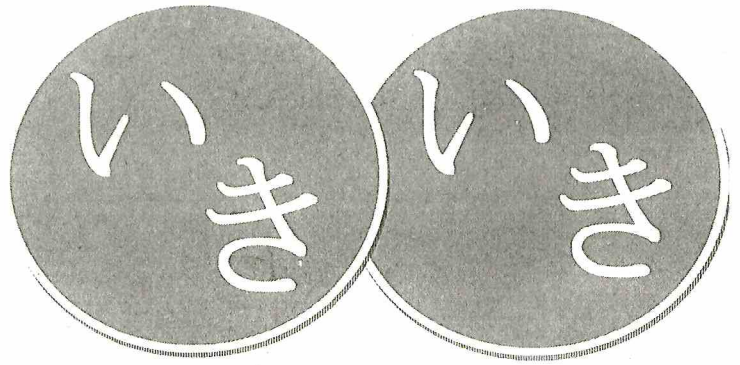


地域の支えあい活動や介護予防活動をご紹介します

見~つけた!

地域の活動



Vol.31

2019年2月発行

地産地消、こだわりの西土佐「男の料理教室」

料理で交流・脳と身体の活性化!



「男の料理教室」

日時：毎月第3（金）9:30~12:00
参加費：1回500円
申込み：四万十市老人クラブ連合会

今回の「地域のいきいき活動」は、四万十市老人クラブ連合会の「男の料理教室」についてご紹介します。

毎月第3金曜日、保健センターの調理室にエプロン姿の男性達が集います。西土佐で15年も続いているこの教室では、地域で穫れる野菜や冷蔵庫の有り合わせで出来るものをテーマに、男性が自宅で実践しやすいメニューを作っています。

メンバーの平均年齢は75歳です。毎回8名ほどが参加して3品の料理を作ります。この日は6名の参加でしたが、各担当に分かれ、レシピをじっくりと見つめては、相談しながら作業を進めていました。講師の岡崎さんによると、男性達は自分たちで試行錯誤しながら楽しんでくれるので、手助けはほとんど必要ないとのことでした。



調理終了後は、お待ちかねの試食会が始まり、味や出来栄への感想を伝えながら会食します。

料理上手の男性たちですが、自宅の台所に立つことはあまりないようで、「家では母ちゃんのご飯よ。作っても味噌汁くらいやね。」と照れながら話されていました。持ち帰ったレシピを一緒に見たりと家族のコミュニケーションツールの1つとなっているようです。

参加するようになったきっかけは、友達に誘われた、何かの時に役立てるため、懇親旅行が楽しみ等さまざまですが、下ごしらえから片づけまで、自分たちで完結する工程は脳も身体も活性化され、バランスの取れた食生活により健康効果も大いに期待できる内容になっています。