

生活支援体制整備事業「男たちの腕まくり料理講座」実施報告(2026年6月～8月)

目 的： 単身男性高齢者の社会参加、仲間づくりの機会とする
家事知識の習得、自助力向上を目指す
単身世帯の抱える課題(身寄り問題)把握、共有の場とする
持続性のある自主グループ化を目指す

開催日： 初回 令和8年6月12日(金) 午後1時30分～3時00分(全10回開催) ※基本 毎月第2金曜日
毎月開催 奇数月:講師指導有り / 偶数月:参加者のみで料理

会 場： オートプラザ諏訪 フリースペース

＜実施内容＞

- ・偶数月 講師による食事のそろえ方や栄養チョイ足しなどの栄養指導。
講師による調理指導と参加者全員での試食会。
- ・奇数月 講師に教わった前月の料理を、参加者自身が自宅でどのようにアレンジしたか等を情報交換した後、参加者のみで調理し、その調理方法の習得と男性同士という気兼ねない時間を楽しむ。

*講師は 藤森先生

(管理栄養士、公認スポーツ栄養士、健康運動指導士)

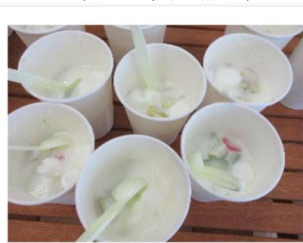


＜参加者の思い＞

- ・家族が認知症のため、料理を自分が作れるようになりたい。
- ・定年退職し65歳から料理をはじめた。いろいろできるようになりたい。
- ・料理は未経験だが片付けはしている。認知症予防をかね料理に挑戦。
- ・イクメン。家族の食事を作ってあげたい。
- ・入院中の妻に代わり、料理ができるようになりたい。
- ・朝は夫婦で飲む白湯と、野菜ジュースを作っている、片付けだけでなく料理も出来るようになりたい。

◆6月、7月のメニュー◆

骨コッソヨーグルト・あさり入り切り干し大根の炒り煮



◆8月、9月のメニュー◆

ロースかつおろしポン酢・ひじき煮混ぜるだけサラダ



＜まとめ・・・毎月のお楽しみ＞

- ・回を重ねるごとに、家でも作ってみた、料理のウンチク、どこのスーパーが安い、あそこのアボガドがオススメなどの情報が飛び交っています。単身や介護など背景は様々ですが、みなさん、自分の力で食事をつくる楽しさ、片づけの大変さ、何より食の大切さを感じているようです。次回、参加者がどんなネタを持ってくるか楽しみです。