

なないろルーム通信 4

第4回公開講座を開催しました！

テーマ「一緒に作ろう！お一人様料理」

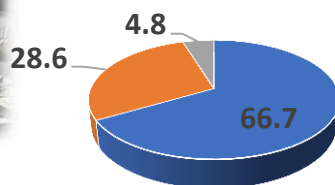
講師：橋本廣子看護学科教授

岐阜医療科学大学可児キャンパス

2019年11月16日(土)



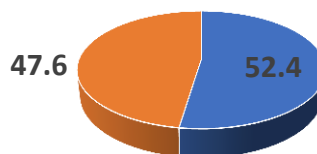
本日のお料理は簡単でしたか(%)



■ とても簡単 ■ 簡単 ■ 少し難しい



家でも作ってみようと思いますか(%)

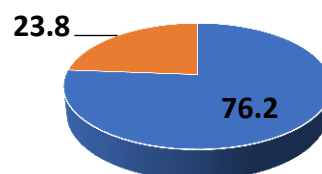


■ とても思う ■ 思う

個人の感想です

- ・とても楽しく参加させていただきありがとうございました。
- ・定期的に料理をやってほしい。
- ・缶詰がこんなに美味しい料理になるなんて思いませんでした。とても楽しかったです。
- ・参加してよかった。新しいことを知ることができました。
- ・楽しく料理ができました。1時間では少し足りないです。
- ・とても美味しく簡単なので、家でも作りたいです。
- ・初めて参加しました。とても楽しい先生と美味しいお料理であっという間でした。ぜひ次のお料理もお願いします。
- ・また、やってほしいです。

料理の作り方は
分かりやすかったですか(%)



■ とても分かりやすかった ■ 分かりやすかった

地域住民の皆様：21名

大学スタッフ：山本、原、上平、吉村、小嶋

社会は、今後ますます高齢化します。そして単独世帯（一人暮らし）の方が多くなると思われます。自分の分だけお料理するのは面倒ですね。

そこで今回は、お一人様でも簡単にできるお料理として、缶詰を利用しちょっと手を加えるだけで、栄養的にもアップできるお料理をみんなで作って、食べました。普段全くお料理されない男性方も、一生懸命作っていただきました。

みんなで作って食べるのは、楽しくて良いですね。

次回は「健やかなところで余生を過ごそう」です。

ストレスフルな社会、ストレス解消方法を、みんなで学びましょう！

なないろルーム担当：橋本廣子

