

2020 年なないろ通信 2



第2回公開講座を開催しました！

テーマ「お一人様 簡単料理」

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

2020年7月18日(土)



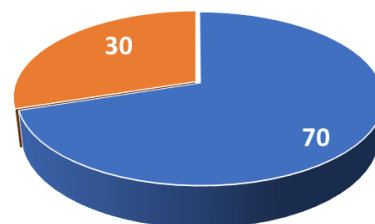
1. 年代

項目	人数	男	女
65-69	1	1	0
70-74	6	2	4
75-79	10	4	6
80-84	2	2	0
85-	1	1	0
計	20	10	10



あさりと焼き麩の卵焼き
鯖缶でなす味噌炒め

7. 今日のお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

2. 家族構成

項目	人数	男	女
一人暮らし	5	1	4
高齢者夫婦	11	8	3
高齢者お一人と若い世代	2	0	2
高齢者夫婦と若い世代	2	1	1
計	20	10	10

個人の感想です

- ・ 簡単料理教室を、1か月に1度でいいから開いていただけでも、ありがたいです。(主人が何もしないので一緒に参加して少しでもやれるようになってほしい)
- ・ 缶詰の利用方法を勉強しました。
- ・ とても簡単ですが、ご飯のおかずにあいそうです。
- ・ 簡単レシピを配布してほしい。非常に参考になった。今後も参加したい。
- ・ 初めての参加で、楽しくできました。
- ・ とても簡単で勉強になった。
- ・ また、来たいと思います。

地域住民の皆様：20名 オブザーバー1名：非常勤講師 池戸先生（可児市在住）
大学スタッフ：上平、若林、吉村、佐藤、小嶋、丹羽

今回はお一人様簡単料理でした。一人暮らしで自分だけのためには、料理も作りたくないですが、そんな時に缶詰を活用して簡単でも、高齢者に必要なたんぱく質がとれるお料理にしました。参加者20人中、男性参加は10人、和気あいあいとお料理ができました。男性も上手ですね。缶詰でもちょっと手を加えれば立派なおかずです。これからも、コロナに負けないように、1日3回は食べましょう。



次回は9月「介護予防について学ぼう」です。
自分が要介護状態にならないよう日常生活で気を付けるのは当然ですが、ちょっと支えてあげるコツなどを勉強しましょう。

なないろルーム担当：橋本廣子

