



つくば市シニアボランティア講座 ～つくばあるある物語～ 「冷蔵庫の中にあるものでの簡単料理」

つくば市社会福祉協議会では茨城県社会福祉協議会と共催で、「シニアボランティア講座」を開催しています。講座の目的は、団塊世代やシニア世代の方に、身近な地域での福祉への理解と関心を深めていただき、また社会参加活動のきっかけの場となることです。2月6日から3月6日までの期間に5回の講座が開催され、つくば市在住で概ね55歳以上の方、または退職を控えている方や退職された方でボランティア活動に関心のある方、男性12名、女性10名が学んでいます。

手軽な材料で簡単ヘルシーに料理

2月13日(金)には、第2回目の講座「冷蔵庫の中にあるものでの簡単料理」が開かれ、男性5名、女性7名が参加しました。当日の講師は、つくば市保健福祉課管理栄養士の吉岡紀子さん。メニューは、「さっと煮雑煮ごまだれ添え」「かきと豆腐の韓国風ピカタ」「白菜とホタテ缶のミルク煮」の3品です。



吉岡紀子さん

の3品です。

最初に吉岡さんから調理の手順の説明と実演があり、4グループに分かれて調理がスタートしました。女性の皆さんはさすがに慣れた手付きで、男性にアドバイスをしながら手際良く調理を進めます。男性の皆さんは、「家でもあまり料理はしないんですよ」と言いながらも、熱心に取り組んでいました。



真剣に調理手順の話をする参加者の方々

料理が完成、そして試食

4つのグループの料理が完成し、講師の吉岡さんが味をチェックしてよいよ試食です。お雑煮の餅をごまだれにつけて食べる「さっと煮雑煮ごまだれ添え」のごまには、老化を抑制する効果のあるビタミンがたっぷり。



メニューをもとに栄養講座

「かきと豆腐の韓国風ピカタ」はタンパク質とミネラルが豊富です。「白菜とホタテ缶のミルク煮」は、白菜のビタミンCと牛乳のカルシウムが骨を丈夫にします。試食の時間には吉岡さんから、「今日の料理は、とても薄味でヘルシーです。3品で650キロカロリー、塩分は3.5グラムで、これは60代男性の一食分の目安です。味付けに工夫して、ヘルシーな味を目指してください。今日は、男性が一生懸命調理をしていました。家庭や地域で、ぜひ実践してください」とお話しがありました。参加者の皆さんは、食と健康に関する講義を聞きながら、自信作の料理をおいしくいただきました。



美味しそうにできあがりしました

ボランティア活動に生かしたい

参加された皆さんの感想は、「調理のボランティアをしたいと思います」と思って参加しました。男性といっしょに料理ができてうれしかったです。「時々には妻と料理をつくりませんが、今日はとても上手にできました。若くはありませんが、自分にできるボランティア活動があればやってみたいです」と話していました。

今回の講座は、シニア世代に適した料理を学ぶとともに、男性にも料理に興味を持ってもらい、女性だけでなく男性も調理のボランティア活動に参加するきっかけにさせていただくことがテーマとなっています。講座を受講した皆さんからボランティアグループが生まれ、活動が広がるのが期待されます。

