

Project Name

「男おひとりさま料理カンタン教室」 開講事業

料理初心者でも心豊かな食生活を目指して

シニア世代の男性は料理経験がない方が多く、将来何かあっても弁当や総菜購入、外食などでやっていけると考えがちです。しかし、定年後の第二の人生を健康で心豊かに過ごすためには、正しい食の知識と、料理の技術を学ぶことが男女の差なく大切だと考えます。市内の公民館講座では、シニア男性向けの料理教室が多く開催されていますが、リピーターが多く、初心者が学びにくい環境にあります。これらのことから、初心者限定、少人数、短期集中という料理教室を開講し、シニア世代の男性の食育面の自立を目指しています。

丁寧なサポートで、料理の楽しさを知ってほしい

教室は7回で完結する講座になっており、食材購入や、基本的な調理方法、食材の力・栄養素を余すところなく活かす料理方法を学びます。講師以外に男性サポーター5人がアシストするのが特徴です。丁寧なサポートをすることで、開講以来の落伍者は「0」で、私たちの誇りとするところです。卒業後半年を経過した時点で行うアンケートでは、80%以上の方が継続して料理を作られており、「料理を話題に妻との会話も弾むようになった」「孫が取り合いをして食べてくれた」などうれしい感想をいただいています。



左から順に：食材購入／実習風景／懇親会集合写真／写真付きレシピ例

Group Name

シニア世代のサバイバル男料理の会

H22年にリタイアした男性有志が集まり、「男おひとりさま料理カンタン教室」をH23年度から開講しました。当教室を卒業した人が会員やサポーターとなって活躍しています。皆様方の入会をお待ちしています。

【お問合せ】Tel・・・090-6600-4607 E-mail・・・survotoko@yahoo.co.jp(小西)

Web・・・http://www.shoutao.net(壽桃ホームページ)



事業概要

事業の目的

- ①料理作りを通して健康で豊かに生きる人間としての基本を習得。
 - ②シニア男性の食育面での自立自立を目指す。
 - ③一人でも楽しく生きる自信を確保する。
- (男おひとりさまとは一人でも作れるという意味で、受講者が単身限定と言うことではありません。)

参加者人数(合計)

H25年度(実績) 2回/年 夏季・冬季講座教室 第1,3金曜日 午後、7回/季の短期集中講座 夏季18人/季、冬季24人 全14回
受講生参加累計 333名、スタッフ参加累計 232名

団体からのメッセージ

初心者限定の料理教室なので料理が全くできない方も大丈夫です。教室を通して新しい人との繋がりができます。ぜひ参加ください。

私たちが大切にしていること・・・受講生の方には「料理作りのきっかけ」が着実に出来るように、会員は活動を通して「生き甲斐作り」に結び付くように。

この活動を通じて得たもの・・・平成23～25年度で08名の卒業生を送り出したが、多くの方々に「役に立っている」との回答を頂き、事業への確信と自信が持てたこと。

