

H26年度すまいるカレッジ「健康づくり講座」報告書

講座名	高齢者の低栄養を予防する食事について	回数	1/9
日時	平成26年5月13日(火) 9:30～11:30		
場所	梅文化会館 1F料理室		
講師	やわぎ会(堺市南区食改)の皆様7名		
参加人数	20名 + サポーター8名 = 計28名		

1. オリエンテーション

- 1) すまいるカレッジ開講の挨拶：すまいるセンター西上代表
- 2) 参加者自己紹介&すまいるセンタースタッフ紹介

2. 「高齢者の低栄養を予防する食事について」の調理実習

- < 調理メニュー >
- | | |
|-----------|--------------------|
| ① 鮭の幽庵焼き | ③ 温野菜・しょう油ヨーグルトソース |
| ② 豚肉のみぞれ煮 | ④ 豆乳きな粉フレンチトースト |

講師は今回も、食のスペシャリスト団体の「堺市南区食改＝やわぎ会」のヘルスマイトの方々です。5～6名で構成した5班に分かれての調理が開始、受講者の大半が長年主婦故の調理の大ベテランです。少数派の新米男性軍は、ヘルスマイトと班女性の指導を受けながら、なんとか役割をこなされていました。4品の料理は4、50分でアツという間の完成で、各班の盛り付けもバラエティでした。試食タイムでは、班ごとの親睦も深めながら美味しく頂きました。

3. すまいるカレッジのカリキュラム概要と講座全体のお願い事項等の説明

- < 配布資料 >
- | | |
|------------------|----------------|
| ① 今回の料理レシピ(4枚) | ③ 次回(5/27)案内資料 |
| ② すまいるカレッジカリキュラム | ④ 講座のお願い事項 |

以上



〔本日の献立説明のやわぎ会の皆さん〕



〔一番嬉しい試食タイム〕



〔滑らかな手さばき〕



〔厳しく&優しく、手とり足とりのヘルスマイトさん〕



〔出来上がりの本日の4品〕
歳に優しくも栄養価はシッカリ!!