

# サ行の会（コムズ元運営推進委員有志）

## ワークショップ



さんかく料理パート 11

# お手軽 女子ごはん 男子ごはん ～生活力UP講座～



「生活力」とは、社会生活を行う能力です。

分科会の前半は、生活に欠かせない3つのポイント「掃除・洗濯」、「家計管理」、「料理」について考えていきました。

「毎月、何にどれくらいお金を使っているか把握していますか？」

「電気や水道のメーター、電気のブレーカーの場所を知っていますか？」

「電球や電池の交換は自分でできますか？」 など

身近な話題をクイズ形式を交えながら、わきあいあいとした分科会となりました。

水道メーターって普段あまり見てなかったなあ～



今日は、生活力UPのために3つのポイントでお話します。



### \*参加者の声\*

何となく日々を過ごしていることにハッと気づかされる内容でした。家族任せにせず、自立できるように目指したいです。

(20代 女性)



### \*参加者の声\*

知っていても実行していなかったことがたくさんあって、とても参考になりました。

水道メーターのチェックや洗濯機の取扱説明書を読むなど一つずつやっていきたいです。また、今日の内容は家族とも共有していきます。

(30代 男性)



普段、料理をする方もしない方も、協力しあって調理実習に挑戦です。

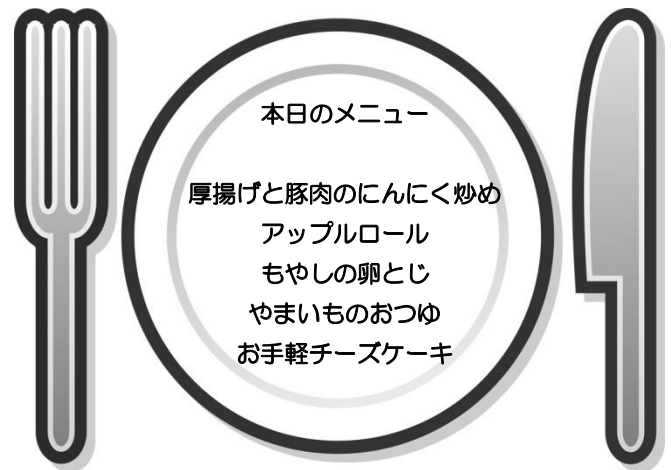
豚肉を使ったボリュームたっぷりのメイン料理やミキサーで材料を混ぜてオーブンで焼くだけという簡単デザートまで、賑やかな食卓となりました。

特別な食材や調味料を使わないレシピは、気負わず料理にチャレンジできるきっかけとなりました。

包丁さばきもあざやかに

にぎやかな食卓になりました！！

できあがり～



#### 本日のメニュー

厚揚げと豚肉のにんにく炒め  
アップルロール  
もやしの卵とじ  
やまいものおつゆ  
お手軽チーズケーキ

生活力UP講座や料理実習を通じて、日常生活を見つめ直す機会となりました。

家事や家計管理など日常生活を誰かに任せっきりをしていると、「いざ」という時に慌てるものです。依存するのではなく、ひとりひとりが自立し、協力しあえる生活をめざしましょう。



#### \*参加者の声\*

班の方々と協力しながら、簡単に4つの料理を作ることができました。

ぜひ、家でも作ってみたいです。

(20代 女性)



#### \*参加者の声\*

料理を作ってみたら、意外と短時間で作ることができました。おいしくできたので、自分の得意料理のひとつに加えたいと思います。

(60代 男性)