

伝達講習会報告より

2グループ

令和元年7月13日

- 清水学習センター
- テーマ 障害者とその親
- 対象者 20～60歳代
- 受講者 16名
- ヘルスメイト 4名
- メニュー

ご飯

豆腐のつくね焼き

じゃがいもの

カレー粉きんぴら

おくらとトマトの

ごま酢和え

フルーツ牛乳かんでん



[受講者の感想]

- ・豆腐のつくね焼きはさっぱりとして食べやすい。
- ・ごま酢和えは旬の野菜を使い作ってみたい。
- ・牛乳かんでんは彩りよく美味しくできました。

[ヘルスメイトの感想]

- ・丁寧にやるので作業が遅れ気味になり、前半は計量も出来ましたが後半は計ってから班に配った。
- ・時間の配分が難しく少し遅れてしまったが、片付けもきっちり大変良く出来た。 佐賀:記

令和元年9月3日

- 福祉センター4F
- テーマ 生涯骨太
クッキング
- 対象者 清水地区の女性
- 受講者 17名
- ヘルスメイト 4名
- メニュー

鮭チーズごはん

サバ缶のスペイン風

オムレツ

切り干し大根の煮物

豆腐とエノキの味噌汁

[受講者の感想]

- ・鮭チーズごはんは彩りよくさっぱりして美味しい
- ・毎日食べている食材でも調理方法を変えるだけで目先の変った料理が出来て参考になりました。
- ・切り干し大根の煮物は思った以上に美味しかった
- ・今回参加し、家族にも健康を心掛けて生涯元気に頑張っていきたいと思います。

[ヘルスメイトの感想]

- ・皆さんとても和やかに料理をして楽しんでいただけたと思います。
- ・サバ缶のオムレツはフライパンにより焦げ目があったり固まり具合が悪く大変でしたが、最後には上手くまとまったようで良かったです。
- ・家族のみんなにも食べてもらいたいとの声が沢山あり、私達も大変うれしいです。 安藤:記