

生活支援コーディネーター通信

2025年  夏号 vol.06

8月になり、連日暑い日が続いていますが皆さま体調はいかがでしょう。
さて、今回の生活支援コーディネーター通信は【ふれあいクッキング】・【11区光澤会】の様子についてお伝えします。

今後も地域での何気ない支え合いやふれあい取材し、発信していきたいと思います。
お住まいの地域でそのような情報がありましたら、ぜひ教えてください！

※次号の生活支援コーディネーター通信は秋頃に発行予定です。



ふれあいクッキング

6月28日土曜日に、今年度1回目となるふれあいクッキング男性優先の日が保健センターで行われました。

はじめに皆さんで自己紹介をして、その後役場の田中管理栄養士から献立についての説明がありました。

3人ずつ4グループに別れて、さあ！調理開始です！

この日は【暑い日においしく食べられるメニュー】というテーマで《あじの南蛮漬け》・《梅かつおあえ》・《かに玉》を作りました。

皆さん手際よく切り物や茹でもの、焼き物をこなしていました。

顔見知りの方も多く、話も盛り上がって和やかな様子で調理は進み、無事完成しました。

美味しく暑い夏にピッタリなメニューだったので、ぜひご自宅でも作っていただきたいと思います。

さて、この日挑戦した田中管理栄養士提案の「野菜の切り方クイズ」を裏面に掲載しました。

皆さんわかりますか？ぜひやってみてください。





答え ①乱切り ②いちよう切り ③短冊切り ④半月切り ⑤小口切り ⑥さいの目切り(角切り) ⑦くし形切り ⑧みじん切り



**木祖村社協公式LINEはじめました♪
友だち登録お願いします。**