



みなさんの参加を
お待ちしております

◎総社地区 男性料理クラブ



総社市保健センターで、年6回、隔月の奇数月に開催しています。また、それとは別に、年1回、日ごろの成果を家族に披露する、食事招待会も開催しています。現在の会員数は21人。運営は会員が自主的に行っています。

◎山手地区 男性料理教室



山手公民館で、年6回開催。山手地区の栄養委員も加わって、調理の仕方を指導してくれます。現在の会員数は8人。これからは、もっと仲間を増やして、献立作りや材料の買い物なども、自分たちでやれたらいいと話しています。

◎清音地区 男の料理教室



清音福祉センターで、毎月開催しています。ここでは、市内で開催されるイベントや福祉施設にも出向き、豚汁やカレーなどの料理を作っています。料理は好評で、イベントの主催者から依頼が来るほど。現在の会員数は27人です。



ベテランと初心者が協力し合って料理を作る。冗談や笑い声が飛び交う和やかな雰囲気です

や調理の仕方、材料の買い物などを会員が自ら行い、クラブを自主的に運営しています。

みんなで楽しく料理に挑戦しようと、3年前にこのクラブを結成し、まとめ役を務める村佐博次さん(久代)は「男性がなかなか料理を作らないのは、照れくささもあるんですよ。ここでは、みんな、わいわいやがやしゃべりながら、とても楽しそうに料理を作っています。どんどん自分で料理を作って、家族や友人たちに自慢してもらいたいです」と目を細めます。また、今後は、自分



たちが各地区の公民館に出向き、男の料理の楽しさを伝える活動を行うと、計画しているそうです。

生きがいと仲間づくり

皆さんは、スポーツや絵画、音楽など、さまざまな楽しみ方を通して、生きがいづくりを体験していると思います。料理を作ることもその一つです。献立や調理の仕方を考えたりする楽しさや、自分の手で一つ一つ料理を作っていく楽しさ。そして、いっしょに料理を作ったり、作った料理を食べたりする仲間の輪が広がる楽しさ。そんな楽しさを実感することも生きがいづくりにつながります。さらに、男性が自分で料理を作

ることは、家事能力の向上や自分の健康管理にもつながります。

参加者を募集中

現在、市内で活動している3つのグループ(左のとおり)では、随時、参加者を募集しています。この機会に、男の料理の楽しさを体験してみたいかがでしょうか。市では、こうした活動を支援するため、栄養士がアドバイスをしています。健康づくり課健康増進係までお気軽にご相談ください。

申込先・問い合わせ 健康づくり課健康増進係 ☎8259



食べるものを自分で作るの楽しいこと。男の料理を楽しむ人たちの、料理クラブや教室が、今、盛り上がりつつあります。

男性が料理を作ることは、今や取り立ててめずらしいことではありません。しかし、料理を作るのは女性という家庭が実際には多いのではないのでしょうか。そこで、一念発起、気の合う仲間たちと楽しみながら、料理に腕を振るっている男性のグループがあります。食べるものを作るのは楽しいこと。自分でできることはやってみよう

と、総社地区、山手地区そして清音地区で、男性の料理クラブや教室が盛り上がりつつあります。

みんなで楽しく料理に挑戦

総社地区の男性料理クラブは、総社市保健センターで活動しているグループ。参加しているのは、シニア世代の皆さんが中心です。献立作り



男性料理クラブの会員が作った、カボチャとジャガイモのコロッケ。とてもおいしそうにできあがりでした

