

生活支援コーディネーター通信

2025年  春号 vol.05

朝晩はまだ冷え込みますが、日中はだいぶ暖かさを感じる時期になりました。
さて、今回の生活支援コーディネーター通信では【親子クッキング】と【いきいき講座】の様子について報告します。

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夏頃に発行予定です。

いきいき講座

本祖村社協では毎年1回住民の皆さんに向けて様々な内容で「いきいき講座」を開催しています。

今年はアロマをテーマにした『はじめての嗅覚トレーニング』をまめのわフィットネスルームにて行いました。

講師には小木曽の「アロマサロン さくらさくら」の清水えり子さんを迎えアロマセラピーの効果やアロマの知識などを実演・体験しました。

清水さんの軽やかなトークもあり、会場はとても和やかな雰囲気でした。

実際にアロマに触れた参加者の方からは、香りで気分が落ち着くや、知らない香りがこんなにも脳に刺激を与えるのかと思ったなどの意見が聞かれました。

講師の清水さんは持続させることが最大のポイントと話されていました。
自分でも目的に合わせた香りを探し、日々の生活にも取り入れてみたいと思いました。



親子クッキング



4月下旬、母の日にお母さんに料理を作ってあげよう！というテーマで保健センターにて、5歳以上のお子さんと保護者の方を対象に親子クッキングを行いました。

まず最初に作ったのはデザートのカレー。

牛乳が苦手な方でも食べやすいように、フルーツをたくさん入れて作ります。

彩りもきれいです。

次は野菜たっぷりのコンソメスープ。

小さなお子さんも頑張って野菜を細かく刻みます。

心配そうに見守る大人たち。

最後はハンバーグ作りに挑戦。

玉ねぎをみじん切りにして、ひき肉や豆腐と一緒にポリ袋に混ぜてこねます。

お子さんたちは楽しそうにこねる作業に集中していました。

美味しそうな匂いにおなかすいたー、早く食べたーいなどの声が聞かれました。

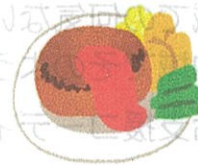
焼きあがったら作っておいたソースをかけて完成。

出来たものはおうちに持ち帰って食べてもらいました。

参加したお母さんからは、普段忙しくてなかなか子供と料理をする時間がとれないので、今日は一緒に出来て楽しかったというお話が聞けました。

最後に、子供たちにお母さんへの日頃の感謝や思いを手紙として書いてもらいそれをお母さん方にプレゼントしました。

思いがけないプレゼントにお母さんはとても喜んでいました。



子供たちの感想…どの料理も美味しかった！ 調味料を量るのが楽しかった！



連絡先：木祖村社会福祉協議会
住 所：木祖村藪原1191番地の30
幸せテラスまめのわ内
電 話：36-3441
FAX：36-3482
担 当：奈良井 岩崎 辺見



木祖村社協公式LINEはじめました♪
友だち登録をお願いします。