

サポートかがわ

香川労福協
かがわ高齢者家事
サポートセンター
会報 第39号
編集責任者：森睦幸
発行 2024年11月
TEL：087-833-4253

学校給食メニューを作る料理教室 「かたくちいわしの南蛮漬け、孫が おかわりするほどおいしかった！」

木太町 谷本美津子さん

(NTT 労組退職者の会 家族会員)



5月29日に「ふ
らっと仏生山調理
室」においてサポ
ートかがわ料理教室

が開催され、私も参加しました。今回は学校給食メニューで、13名の参加でした。3班に分かれて、初めてお会いした方とも和気あいあいと楽しく調理がすすんでいきました。

奥田貴子元学校栄養士の指導により、屋島小学校が全国学校給食甲子園の優秀賞を受賞したメニューを再現しました。(黒豆ご飯・瀬戸のかたくちいわしの南蛮づけ・食べて菜の磯香あえ・金時汁・フルーツゼリー・牛乳)

「バランスの良い食事」とよく聞きますが、このメニューは、普段不足がち

の「豆・魚・いも・海藻・緑黄食野菜」が摂れて、食材は香川県産を使用されていて、その上美味しいので、優秀賞に輝いたと分かりました。

「食育」もよく聞く言葉ですが、給食そのものが食育になるのではと思いました。

高齢者の私達も学校給食メニューのようなバランス食を食べることで健康寿命を伸ばせそうです。

試食タイムでは、50年以上前の当時の給食を思い出し話に花が咲き、調理した物を美味しく頂き自然と笑顔になりました。

奥田栄養士の作り方の説明時に、食材の「食べて菜」の名前の由来を聞くことができ、なんと小学生がネーミングをしたとのこと。讃岐弁風で可愛い名前と思い、県の特産野菜と初めて知りました。黒豆ご飯は「煎り黒豆」を使用するポイントが分かり、新しい料理を体験できました。

調理品の余りを参加者へお土産と

して持ち帰りができました。丁度その日は孫3人（2歳から4歳）が来る日になっていたので、「かたくちいわしの南蛮漬け」を夕食に並べたところ、びっくりしたことに「美味しいおかわり！」の声を聞き、得意げに「ばあばが、作ってきた」と自慢しました。後日友人に料理教室の事を話すと、作り方を教えて欲しいとのことでメニューを提供しました。また、料理上手の隣人にも話し、サポートセンターから次回の料理教室の案内があれば、一緒に参加しようとお誘いしました。

このように、「料理教室」「食」をとおして友人・隣人・孫・家族や、当日はサポートセンターの皆様・講師の方達とコミュニケーションが出来たことや、なにより美味しく食べておしゃべりも楽しい時間を過ごせたことに感謝をいたします。

最後になりましたが、講師の方やサポートセンターの方が事前に食材の買出しや、当日は班ごとに食材を分ける、出汁を取る、米を洗う等の作業を担って頂きスムーズに進めることができました。

有難うございました。

第20回総会(サポートかがわ)

2024年4月5日(金)に、KANEMITSU CAPITAL HOTにて経過報告及び、第3号議案 2024年度活動方針、第5号議案 2023年度～2024年度役員が提案されて、無事承認されました。長年代表を



してきた千田建雄さん（NTT退職者の会）から槇塚英和さん（全たばこ退職者の会）に、また新たに副代表に横山注連太郎さん（NTT退職者の会）、監査では熊野浩信さん（ろうきん退職者の会）から大須賀智さん（ろうきん退職者の会）に変更の提案があり、すべての議案が無事承認されました。

役員(拡大)会議の開催について

第1回役員（拡大）会議について、7月24日（水）ふらっと仏生山で25人の参加で開催されました。

経過報告の後、提案事項として20周年記念レ



セプション実行委員会を8月29日に開催予定し、事務局案を出して議論を

進めることを確認しました。そして、9月10日10時から、高松市南消防署庁舎で「火災予防・防災意識を高める」研修会参加者の募集も行いました。

質問や意見では、網戸張り替え講習会に参加して、実際に道具を借りて自宅の網戸を張り替え 100 点満点ではないがうまく張り替えができて良かったと喜びの報告がありました。

20周年記念レセプション実行委員会

8月28日（水）ろうきん番町ビルの会議室において、実行委員9人で話し合い、20年記念レセプションを、2025年4月10日（木）第21回総会終了後、引き続き同施設で開催することを報告しました。

内容については、かがわ高齢者家事サポートセンター設立までの経緯及び、設立から10年の歩み、10周年以降現在までの特徴的な出来事を写真と解説で紹介するとともに、20周年記念会報誌も発行することを確認しました。

講習会・研修会について

網戸の張り替え実技講習会は、5月22日（水）香川町浅野コミセンにて

10人の参加で開催。

夏の蚊が出る前に、家事サポートや自宅の網戸張り替えの参考になるように、久しぶりの実技講習会

を行いました。今回は、参加者の半数以上が初めての方で、石原講師から実践で張り替えを見せていただき、大小21枚の網戸の張り替えを行いました。

また、研修会は「火災予防・防災意識を高める」をテーマに、9月10日（火）高松市南消防署庁舎で10人の参加で開催しました。

当日は、消防や救急の現状を防災課の龍満氏から2時間程度説明を受けました。説明を聞いている間も3件の救急車要請や、の消防車出動

要請が館内に鳴り響いていました。龍満氏からは、「もし火災や救急の現場で、住所がわからない場合は大きな目印となる目標物を伝えるようにしてください。」とアドバイスもいただきました。最後に、水消火器を使って消火訓練を行い研修会を終えました。



料理教室について

料理教室は、5月29日（水）ふらっと仏生山調理室において、女性会員限定で、第18回全国学校給食甲子園で、高松市屋島小学



校が優秀賞を受賞した学校給食メニューを再現しました。

講師は、奥田貴子（おくだよしこ）さん、元香川県学校給食栄養士と竹内常孝（たけうちつねこ）さん、元高松市学校給食調理員のお二人です。参加者の皆さんは、和気あいあいと作りおいしくいただきました。

あなたの街の地区世話人です。

私たちの組織は、退職者団体を基盤として会員を募り、高松地区を中心に家事支援活動を展開しています。

担当地区	名 前	退職者 会等	担当地区	名 前	退職者 会等	勝賀 2	片山 明	NTT
紫雲	吉田 治	ろうき ん	古高松	山地 一敏	たばこ	勝賀 3	宮崎 新一	高松市 職
高松第 1	森 信夫	県職	鶴尾	大西 進	JP	一宮 1	横山 注連太郎	NTT
木太・玉 藻 1	三好 俊治	高松市 職	香東	入船 利明	たばこ	一宮 2	大須賀 智	ろうき ん
木太・玉 藻 2	石川 正治	NTT	協和 1	横山 薫	高松市 職	龍雲 1	杉ノ内 修二	JP
木太・玉 藻 3	間嶋 典子	県職	協和 2	熊野 浩信	ろうき ん	龍雲 2	筒井 伸博	県職
桜町 1	田辺 和司	県職	協和 3	高田 節生	JP	龍雲 3	谷本 覚	県職
桜町 2	大嶋 貞夫	JP	国分寺 1	小早川 弘文	県職	山田	三好 弘	JP
太田・多 肥	太田 育男	NTT	国分寺 2	千田 建雄	NTT	香川 1	福岡 雪義	四国 ドック
屋島西	槇塚 英和	たばこ	三木	小島 重俊	県職	香川 2	藤本 博	全労済
屋島東・牟 礼	藤井 正明	たばこ	勝賀 1	石原 勝次	高松市 職	香川 3	土居 輝夫	JP

お問合せ：かがわ高齢者家事サポートセンター [TEL:087-833-4253](tel:087-833-4253) 担当 森 睦幸