

サポートかがわ

香川県労福協
かがわ高齢者家事
サポートセンター
会 報 第 40 号
編集責任者：森睦幸
発行 2025 年 3 月
TEL：087-833-4253

みんなで作る学校給食メニュー楽しく作りました。「脳の前頭葉も活発に働きました！」

香川町 大西富美子さん

(香川県職員退職者会 家族会員)

11 月 26 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。



季節は、秋も深まり毎日の散歩道である空港通りの街路樹が彩の衣をまとった好季節となりました。日々「ボー」と生活しており、脳の前頭葉も使わず認知症予備軍の私には、「学校給食」メニュー作りの案内はうれしいものでした。



メニューの内容は秋に色づいた葉っぱや、実が木枯らしで吹き寄せられた様子を表した「吹き寄せごはん」、改めて日本人の美意識を感じるものでした。メインのおかずは

香川県の県魚であるはまちを使った「はまちの照り焼き風」。「切り大根のサラダ」「ふしめん汁」等々、どれも美味しく栄養面や食感を工夫したもので、栄養士さん、調理員さんの愛情がたっぷり感じられるメニューでした。何より、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。



参加者の皆さんは、手際よく時間内に作り上げました。

今日は、脳の前頭葉も活発に働き楽しい一日でした。かがわ高齢者家事サポートセンターの目的を十分に発揮した企画に拍手を送り、同時に感謝します。ありがとうございました。

当日は参加された皆様、講師の方々と、おしゃべりしたり、楽しい時間を過ごしました。なにより美味しくいただくことに感謝をします。

役員(拡大)会議の開催について

第2回役員(拡大)会議について、10月29日(水)ふらっと仏生山で24人の参加者で開催されました。

報告事項として、第1回役員(拡大)会議、20年記念レセプション実行委員会、研修会「火災予防・防災意識を高める」について報告がありました。

第3回役員(拡大)会議について、1月29日(水)ふらっと仏生山で25人の参加者で開催されました。

報告事項として「技能(剪定)講習会」「料理教室第2弾高松市学校給食メニュー作り」「障子貼り替え講習会」「料理教室そば打ち体験交流会」報告の後に、20年記念レセプションのライドショーを上映して意見を求めました。

研修会・講習会について

研修会「LED ランプ交換時の留意点」は、1月29日(水)第3回役員(拡大)会議の後に開催されました。



講師は東新電気株式会社の宮内久夫氏に、家庭用の照明器具の違いによるLED電球への

交換方法や、LED照明器具への交換方法についてお話をいただきました。

「洋室や、和室など照明器具を取付けるシーリングがある場合は自分で取り換えることができます。しかし、流し台、浴室などは、電気工事が必要になります。」と説明がありました。

また、講習会として障子貼り替え実技講習会を、11月29日(金)に高松市香川町浅野コミュニティセンターにおいて参加者8人で開催しました。



今回は久しぶりの開催だったため、ほとんどの参加者が初めての経験でしたが、大小12枚の障子を全員で協力してお昼頃までに貼り終わりました。

そして技能(剪定)講習会は、11月18日(月)に高松市池田町の山本喜則邸において参加者11人で開催さ



れました。今回は、もみじを使って実技の講習会を開きました。通常もみじは自然の形で樹形を維持するのです

が、今回は基本的な樹形にもどすため、剪定はさみとのこぎりを使って大胆に樹形を整えていきました。来年どうなっていくのか楽しみです

交流会・料理教室について

そば打ち体験交流会は、12月5日(木) 滝の宮公民館において、

綾川町うどん研究会の村山会長をはじめ5人の方の指導のもと、六・四そばと二・八そばの二種類のそば作りを体験しました。最初に、六・四そばを作るときに水を測り、粉を混合し、ふるい掛けの後、一番難しい水回しを行い、粉と水をなじませ、練りを繰り返し、少しの間寝かして伸ばし作業、麺切りと進めました。寝かしの時間を利用して、そばが中国福建省から伝わった歴史を学び、そばの収穫が年2回収



穫できることを教えていただきました。

二・八そばに挑戦しましたが、小麦粉の量が少ない分



少し難易度が上がりました。ほとんどの参加者が初めてのこともあり太い

そばあったり細いそばがあったりして、本当に手作り感満載のそば打ち体験でした。

また、料理教室は、女性同士の交流を深めるために、第2弾として高松市学校給食メニュー作りを11月26日(火)にふらっと仏生山調理室において奥田貴子(おくだよしこ)さん(元香川県学校給食栄養士)、竹内常孝(たけうちつねこ)さん(元高松市学校給食調理員)を講師にお迎えして参加者12人で

☆ 吹き寄せごはん(秋の旬の食材を入れた炊き込みご飯)

☆ ハマチ照り焼き風

☆ 切り干し大根のサラダ

☆ ふしめん汁 ☆ みかん・牛乳



今回は、季節感あふれる秋の旬の食材を使った炊き込み

ご飯と、香川県魚はまちを使った料理、小学生にも人気のあるシャキシャキした切り干し大根のサラダ、そうめんのふし入りふしめん汁を作りました。参加者の皆さんは手際よく料理を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。

2025 年度 地区世話人名簿

2025 年 4 月～

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 寛	県職
桜町 2	吉廣香代子	県職	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

新しく交代した世話人の紹介



桜町 2 地区

吉廣 香代子さん

香川県職員退職者会

※桜町 2 地区 大嶋貞夫さん(JP 労組退職者の会)、長い間 世話人をしていただきありがとうございました。

第 21 回総会のご案内

(かがわ高齢者家事サポートセンター)

日時：2025 年 4 月 10 日 (木) 10 時～

場所：ホテルマリンパレスさぬき

(高松市福岡町 2 丁目 3-4)

総会後、20 年記念レセプションを同会場で開催します。

かがわ高齢者家事サポートセンター

TEL:087-833-4253

担当 森 睦幸 (もり むつゆき)