



## 令和4年4月活動報告



2日(土)、伊東サテライトではコロナ感染症対策でしばらく調理を中止していましたが、蔓延防止措置が解除されたこともあり、久しぶりに開催しました。まだコロナ感染症が終息しておらず予防は呼びかけられている状況なので、メニューは簡単にできる主食1品にしました。参加される方からの希望で親子丼を作ることになり、今回はレトルトの親子丼の素に具材を足して、炊いたご飯の上にかけることにしました。早速近くのスーパーに行き親子丼の素と加える具材を購入しました。具材は話し合っ考えた結果、三つ葉と玉ねぎ、鶏むね肉にしました。鶏むね肉の分量が難しく、卵を足したいという意見もありましたが、味が薄くなってしまいかと思い今回は見送りました。買って来た具材を食べやすい大きさに切って三つ葉以外は茹でておきます。それを炊いたご飯の上のせてその上から湯せんした親子丼の素をかければできあがりです。参加者は皆さん以前から参加されている方なので作業の手際も良く、調理の合間に片付けもしながら1時間くらいでできました。具材を加えたことで味が薄くなっていないか、量は多すぎないかなど心配はありましたが、食後「美味しかった」「加えた材料も合っていてよかった」という感想が聞かれたのでよかったです。参加者から今後作りたいメニューもいくつか挙げていただいたので、これからサテライトでの調理を継続して開催できたらと思います。また、徐々に調理工程や汁物やおかずといった品数を増やしていけたらいいなと考えていま



5日(火)、センターにてDVD鑑賞会を行い「ALWAYS 続・三丁目の夕日」を視聴しました。

前編を2月のDVD鑑賞会の時に視聴しており、今回はその続編です。

前編では、日本が決して裕福ではなかった時代に明るく未来に向かって生きていく人間模様が描かれており、その続編も心温かな人情味のある人たちが繰り広げるストーリーでした。

視聴していたメンバーさんの年齢も様々で、「昭和」の時代を懐かしむ方や、作品の時代には当然生まれていなかった方も多かったです。また、テレビで放映された際にこの作品を見ていたとのことで、熱心に見られていた方もいました。

少し長い上映時間となってしまいましたが、皆さん休憩をとりながらご覧になっていました。



15日(金)、サポートセンターというでは、今年度より取り入れた「簡単調理」を行いました。コロナ禍になってからもメンバーさんからは「お料理教室を行いたい」「100円調理をまたやって欲しい」との声がありました。しかし、度重なる緊急事態宣言の発令やまん延防止重点措置の発令で中止となることが多くなかなか再開できずにいました。今年度は「簡単調理」として“作業工程を少なく短い時間で”“自分の食べるものを出来るだけ自分で作る”ということに重点を置き始めることにしました。

今回のメニューは『おにぎらず』の進化形(?)で、海苔の上に具材をのせパタパタ折りたたんで作る『パタパタおにぎらず』を作りました。簡単に作ることができ、おにぎりよりも具材をたくさん入れる事ができるので食べ応えがあります。包んだ後に半分に切ると断面が具材の配置によって色々楽しめました。具材の配置、色あいを考えるのも楽しかったです。

調理のプログラムを始めたときのようにみんな一緒に食卓を囲んでの食事にはなりません。皆さんの意見を伺いながらメニューを決めて進めていきたいと思ひます。