事業所通信No.115

特定非営利活動法人はちくりうす
東京都目黒区鷹番3-14-9
Tel：03-3793-3012
Fax：03-5856-6700
E-mail：office@8curious.orjp
https://www.facebook.com/8curious
編集担当：島田　宏

『 スキルアップに挑戦 』～調理実習をしました～

2月月例会報告　2016年2月13日

出席：22名（職員2名）
場所：上目黒住区センター
調理室

みなさんは料理をしていますか？家で毎日作っている方、趣味で時々作る方、さまざまだとは思いますが、その実力も人それぞれだと思います。実はちくりうすにもガイドヘルプだけでなく、お掃除や調理など利用者さんの生活をサポートするお仕事があります。また実家を離れて自立されている方のサポートにも掃除や調理といったスキルは欠かせません。今回の月例会はそんな実力に幅があるヘルパーさんたちが集まって料理をしてみようという企画にしました。もちろんその中で少しでも仕事に生かしていただければと思っています。

【事前準備～メニューは簡単で短時間で出来るもの～】

今回は初めての企画だったので、アドバイザーとして保育園で調理を担当されている三谷紗希さんにお手伝いをしていただきました。事前の打合せで、１．お仕事で調理をするとなると時間や材料が限られている、２．ある程度品数も必要ということで、簡単な汁物、炒め物、煮物、和え物を作ってみようということになりました。決めたメニューは、味噌汁、キャベツの味噌炒め、かぼちゃの煮物、ほうれん草のナムルです。

【メンバー決めからスタート】

とにかく参加者の料理の実力がほとんど未知数だったので、事前の参加確認でわかっている方をランダムに4人ずつのグループにしました。ただし女性の方は男性よりも経験があり、男性に教えていただけそうだったので、男女混合としました。（ただふたを開けてみると意外と男性でも出来る方が多くいらっしゃいました）

【始める前に】

三谷さんに食中毒に関する家庭とは違う注意点をお話していただきました。なんといっても安全第一です。

【レッツスタート】

いざはじめてみると、予想通りグループによってスピードにバラつきが出てきました。普段から慣れている人と慣れていない人では段取りと要領に結構差があります。一応90分ほど予定していた調理時間ですが、早いところはおそらく60分もかからないで完成しそうでした。それでも食事時間に合わせて最後の仕上げをするところはさすがです。慣れていない方も今回は周りに教えてくれる方がいたので、積極的に参加できたのではないかと思います。

【実食】

かぼちゃの形も、豆腐の大きさもまちまちでしたが、最後はみんな一緒に美味しく食べることが出来ました。はちくりうすでは、まだまだ少ない家事援助ですが、ヘルパー同士の交流もあり、このような機会がまた出来ればと思います。

（島田）

参加ヘルパーの感想

料理教室実習での感想ですが、本当に普段何もしてなかった自分にもかかわらず女子の方や主婦の方そして経験者の手際の良さにビックリしました。簡単な料理とは言え短時間で四品も作りました。今後の支援で家庭の中でも自分にもためになりました。何か家でも挑戦してみます。また是非とも参加したいと思いました。（男性）

楽しく調理実習をさせて頂きました。今後に活かして行こうと思います。ありがとうございました。（男性）

今回の月例会は、「調理実習」とのことだったけれども、実習を終えて、もっと上手にならないといけないと考えた。実を言うと、最近は自分でも料理をするようにはなった。しかし、まだまだスキルは足らないということを思い知らされた感じだった。（男性）

4品を調理するということで、手順や時間配分など、周りの方と相談しながら楽しくやることができました。レシピがそろっていても、最後の味見は美味しく食べていただくのに大切だと感じました。普段作るのは限られた材料で種類も限られているので、良い勉強になりました。最初に説明して頂いた内容で、手に傷がある時には、手袋を使用した方がいいなどのお話も、中々知る機会がなかったので知ることが出来て、良かったです。　普段あまりお会いしないヘルパーさんたちとの交流が出来て良かったです。（女性）

食事を作って差し上げる支援に入っていないので、今日学んだことを生かせないのが残念ですが、ヘルパーさん達と一緒に調理をしてお話しながらお食事できたことが楽しかったです。（女性）

味噌汁手伝いましたが、ダシを二回わけるなど、時間や効率を考えると省略して作った方が実践的だと思いました。また、同時に作るといった要領の良さも大切なことだと感じました。（男性）

普段しない調理について勉強することができて良かったです。（男性）

料理もできるようになりたいと思いました。（男性）

私自身、日々の生活の中で食事には重きを置いています。体を作る栄養の面は勿論ですが、寒い時に温かいものを食べてほっとしたり、久しぶりの母の味に癒される、落ち込んでいるときに好きなものを食べて気持ちをあげる等、精神的にも大きく関わってくるものだからです。支援においても、美味しく食べてもらいたい、食事で少しでも気持ちをあげてもらいたいと思い、自分なりに工夫しながら調理をしています。しかし、まだまだ至らない点は多く、時に失敗してしまうこともあります。この人の作るごはんなら大丈夫、と利用者さんにもご家族にも、安心して頂けるようになりたいと思います。（女性）

短時間でたくさんの料理を作ることができました。料理に慣れていない方を中心に作りましたが少しの声かけで見事な出来ばえでした。支援のためにスキルアップすることも大切ですが、料理ができそうな利用者さんに料理の楽しさを教えるきっかけにもなると思いました。（女性）

最初に食中毒の注意があったので、毎日のことでつい油断している自分に気づきました。19日の実習前の緊張を解せるかなと思い参加したのですが、楽しい時間になり少しほっといたしました。ありがとうございました。（女性）

初めて月例会に参加しました。かぼちゃの煮物が意外と簡単で時間もかからず、しかも柔らかく煮ることができたのが驚きでした。日頃お会いできない方々とコミュニケーション取れたことが良かったです。（女性）

普段は自身で作らないようなメニューや味付け、工程などが勉強になりました。（女性）

今まで作ったことがないメニューもありましたが、お手軽に作れるものがあると、とても参考になりました。味付けも毎回支援に入るとどうしようかと悩みの種だったのですが、参考になりました。今回調理した以外にも、クッキーなどを焼く時に使うシートをフライパンに乗せて魚を焼くととてもお手軽だというお話も聞くことができ、支援先でシートを購入して良ければぜひやってみたいなと思いました。（男性）

今回初めての月例会の参加となりましたが、多くのヘルパーの方々とお話しすることができ、貴重は時間を過ごさせていただきました。料理をしていて思ったことは、実際現場に入ったときは、段取りを考えて早くやらないとダメだなということでした。栄養面、味、調理スピードのバランスをもっと考えられるようになりたいです。（男性）

はじめての経験だったので、大変新鮮で役に立つ事ばかりでした。メンバーの人達のアドバイスもあり、何とか料理を完成させる事が出来てとても感動しました。これからも機会があれば是非参加させて頂きたいです。今回はありがとうございました。（男性）

他の方の調理法を見て、また、普段の自分の調理法に指導を受けて有意義でした。他の方とコミニュケーションも取れて良かったです。（男性）

仕事で誰かに料理を提供するうえで、食中毒など体調を崩されることが

怖いので、家で料理をする以上に手洗いは念入りにやることを知りました。4人1組で4品作りました。調味料の分量を量って作ったり、みなさんで協力してできて楽しかったです。一気に4品もレシピが増えたことが嬉しかったです。家事援助で1時間に4品作る事があることを伺い、その時の参考になるなと思いました。第二弾もぜひ企画して欲しいです！（女性）

月例会3月はヘルパー契約更新手続きに代えさせていただきます。お忘れなく！

『ガイドヘルパーから始めようキャンペーン』やってます

大田区と目黒区の事業所がコラボ

ヘルパー不足解消のため協力していただける方を募集しています。とりあえず左のキャンペーンポスター（Ａ３サイズ）をお店などに貼っていただける方ご連絡ください。

去りゆく人たち

ある女性タレントが不倫報道の末、テレビで姿を見なくなりました。そういえば以前も別の女性タレントが同じように不倫報道で、テレビから姿を消しましたね。なんとなく日本では不倫に対するバッシングは男より女のほうがきついのか、と思っていたら、最近、男性でもいなくなってしまった方がいました。やっぱりイクメンなどといわれて、フェミニストを気取っていると、それを快く思わない人たちから揚げ足を取られてしまうのでしょうか。当事者には大変な出来事ですが、他人にはまったく関係のないことではあります。

女性問題で首相を辞めた議員もいましたので、政治家に男女のスキャンダルはご法度なのかもしれませんが、とってもプライベートなことで議員を辞めるくらいなら、もっと公のことで、辞めて頂いたほうが良い方が他にいますよね。とっても不思議な世界です。しかしネットもテレビもこの手の話題は大好きですね。　　島田