

## 誕生会 出世魚で祝福

ごきげんキッチン 黒豆ご飯・ワラサ煮つけ



令和2年最初の「ごきげんキッチン」が1月11日(土)にありました。

(記事・写真=伊藤ゆり子さん)

この日のごきげんキッチンは、多世代交流の日。講師で調理リーダーの安田淑子さん、団体代表の中村由紀さんを始め、生後6カ月から90代が参加。午前中に開催された「イクメン&イクメン」講

座から5家族も食事を共にしました。調理は、大人食28皿、子ども食10皿分をボランティア11名が担当しました。

この日のメニューは、黒豆ごはん・白菜の味噌汁(白味噌)・おろしトンカツ・ワラサの照り焼き・ほうれん草三色炒め・レンコン煮物に、デザートは白玉ぜんざいの7品。

魚料理は、ボランティアのもりつきーさんが、釣り仲間と一緒に「潜り釣り(もぐりづり)」で釣り上げた、ワラサ(出世魚ブリの一つ手前)を提供してくれました。もりつきーさんは「去年は、カツオを1本安いルートで仕入れ、子どもたちに魚のさばき方を教えました」と話しました。

裏面に続く



## 声かけ誘って毎月集う

ほぼ毎回、最初から参加しているという小学5年の男の子は「学童経由で紹介されて参加してみたら楽しかったから続けています。料理はめっちゃめっちゃ旨い。給食よりおいしい。僕は、高カロリーだけど肉のほうが好き」と話すと、中村さんは「ここは、家庭・学校に続く居心地の良い三つ目の場所“サード・プレイス”になっています」と喜んでいました。

午前中の「イクメン&イクメン」講座からパパと弟と一緒に参加した相原健人君(5)は、「お味噌汁が一番おいしい。家ではあまり食べませんが、今日はおいしいからたくさん食べました」と話すと、健人君パパは、すかさず「家の味噌汁も食べてね」と苦笑。

この日は1月の誕生日の方を歌と誕生日カードで祝いました。参加最年長の土屋信子さん(92)も1月生まれで誕生日カードを受け取りました。毎週水曜日の「にこにこ体操」で友達になった

菊池静代さん(69)に誘われてごきげんキッチンにも参加するようになったそうです。

「ささえーる薬王寺が出来てからは、買い物で出かける他に外出回数が増えました。体操で体がほぐれ友人も増えて楽しい。私が忘れていても、菊池さんが電話をくれるので、忘れずにいつもちゃんと出席できます。今日も電話を頂いてから来ました。料理は魚も肉も柔らかくておいしい。肉の揚げ方も上手い」と完食しました。

菊池さんは「家が近所の独居の人を誘っています。月に1回、ワンコインで楽しい」と話すと、代表の中村さんは「菊池さんはインフルエンサー(影響力の大きい行動をする人)です。一人一人の方に電話連絡を入れてくれます。私にはなかなか出来ないことです」と話しました。

11名の調理ボランティアは、調理師、栄養士、管理栄養士、民生委員、消防団の女性など様々。中



この日の献立

村さんは「ここでは、栄養士さんに教わりながら、11名が協力して作っています。自慢のボランティアです。「高いスキルよりも、気持ちと協調性が大事です」と話していました。

### ■ごきげんキッチン

【日時】毎月

第1土曜日(多世代交流)と

第3木曜日(高齢者対象)

【日時】9時半~午後1時半

【定員】なし(毎回35食程度)

【講師】安田淑子さん

☎ 090(7181)8598

【詳細】電話または直接同館へ

☎ 03(3353)2333