

平成17年度生活力アップセミナー

男のための食育講座



神戸市保健福祉部は、白井操クッキングスタジオ、コープこうべ、兵庫県予防医学協会、グループわとの協働で、下記の日程で「男のための食育講座」を開催します。①男性高齢者等の食の自立 ②元気高齢者の生きがい対策 ③高齢者の閉じこもり防止 ④「食」を通じた地域での交流拡大をねらって、栄養改善事業のモデル事業として開催するものです。

対象者 市内在住の料理未経験の高齢者（概ね60歳以上の男性）とします。
申込み TELで下記まで。（11月7日（月）より先着順に受付）
講師 グループわ 食文化コース卒業生のみなさん
参加費用 3,000円（4回分、税込み）を1日目に集めます。欠席した場合、返金はしません。

開催場所と日程等（時間は各回10:00～13:00）

場 所	六甲道勤労市民センター （4階料理教室）	健康ライフプラザ （4階「ライフキッチン」）	垂水勤労市民センター （3階料理教室）
第1回	11月30日（水）	12月7日（水）	12月12日（月）
第2回	12月19日（月）	1月11日（水）	1月23日（月）
第3回	1月25日（水）	2月7日（火）	2月20日（月）
第4回	2月22日（水）	3月3日（金）	3月6日（月）
お問い合わせ・ お申し込み先	灘区保健福祉部健康福祉課 843-7001（代）	兵庫区保健福祉部健康福祉課 511-2111（代）	垂水区保健福祉部健康福祉課 708-5151（代）

各回のテーマと献立

- （第1回）これさえ出来ればなんとかなる基本4品（牛しゃぶ、キムチ、ブロッコリーの胡麻和え、味噌汁、ご飯）
 （第2回）いつもおかずのバランスに注目（焼き魚、青菜と油揚げの煮物、めかぶとささ身の酢の物、かきたま汁、ご飯）
 （第3回）体調の悪いときに（おかゆ、電子レンジで作る簡単一人鍋、カレーの煮付け）
 （第4回）これが私の18番～得意の一品を作ろう～（うなぎの中華風ピカタ、オープンオムレツ）

村祭りバザーの報告

恒例のしあわせ村の村まつりが7月30日、にぎやかに行われました。今年は模擬店にグループわとして「バザーの店」を出店しましたところ、天候にも恵まれ多くの人々が訪れ、売り上げは48,055円となりました。グループわの活動資金の一部として役立たせていただきます。

出店に備えて会員の皆さんに不用品をご寄付いただきましたこと深く感謝申し上げます。

事務局

シンガポール Compassvale Secondary School ブラスバンド演奏会

日時 11月25日（金）
12時～13時

場所 カレッジホール
シンガポールのコンパスベイル校は、これまでに数回シルバーカレッジを訪問し、演奏会や、学生と交流をしてきました。久しぶりに演奏を聴いてみたい・・・と思われる方、はじめて聴いてみようと思われる方、**沢山の方のお越しをお待ちしています。**

編集後記

トップ紙面には会員どうして助け合う相互扶助事業を取り上げました。なにか堅苦しい話のように聞こえますが、困っている会員とその家族をみんな助け合おうということです。この話は赤司・前理事長の提案で計画されたものです。

すでに「相互扶助事業実施要綱」なるものが出来上がっていますが、支援する人、受ける人が近くの会員でなければという制約もあって、全市一斉という訳には行きません。

そこで各区単位で始め

ようと西、兵庫区会で検討されていますが、それぞれ事情があって即実施とは行かないようです。

先日、三木市にある県広域防災センターで、防災教育専門員の講義で知ったのですが、阪神大震災の時、神戸市内で61件の火災が発生したが、そのうち近所の人たちのバケツリレーで12件が消し止められたという。

公共機関に頼らず、隣近所の助け合いがいかに大切かを教えられました。お互い無理のない範囲で、出来ることから始めようではありませんか。（J・N）