

コミュニティ活動研究会 活動記録 (2017年度)	
活動名	シニア健康料理教室 (トライアル)
報告者氏名 (期)	野田周 (10期)
他参加者	坂田・村上・小石澤・河合・黒川・小島
参加日時	10月13日 (金)
場所	としま産業振興プラザ (IKE・BIZ) 6F 調理実習室
活動の経緯	<p>今回は初めての試みとして、シニア健康料理教室を開催 参加者7名(女性3男性4) 17:30 準備開始 (講師:野田 アシスタント小島・黒川) 18:30 調理実習開始 18:40 活性酸素 (フリーラジカル) についての模擬講義 (講師:黒川) 19:50 調理終了・実食 21:15 後片付け開始 21:35 終了</p>
感想	<p>今回、初めての試みとしてシニア健康料理教室 (仮称) を開催した。 準備期間:2週間 レシピ考案・試作等を経て、10月4日事前ミーティングを行う (参加者:岡安・河合・黒川・小島・野田) 料理教室当日は講師サイドの準備として開催前1時間に現地集合。 開始はほぼ定刻通り。 最初に講師 (野田) より料理教室の趣旨を説明⇒黒川講師による健康講義 (約20分) 参加者より質疑応答有り・ その後、調理実習開始⇒実食とスムーズに移行したが、最後の片付けに手間取り IKE・BIZ 担当者から注意を受けた。 調理実習に関しては初めての割にスムーズに運んだと思うが、調味料の計量等、少し曖昧な点があり、参加者より指摘を受けた (今後の課題) 今回は身内を対象に小規模 (7名) で開催したが、実際にやってみるとかなり大変 (準備・段取り・調理) だった。これがもし倍の参加者であったら、講師側の人員は5名~7名は必要と感じた (今回4名参加に対して講師側2名+1) なお、経費は一人当たり1,600円。</p>
写真 無	