

男の座談会

手稲区男性介護者の集い 2024

「男の座談会」は、同じ境遇の仲間と、互いに介護を学び合って、時には愚痴や弱音を吐いて、共感し合って...と、介護の専門職への「相談」とは一味違う「集い」です。日ごろのモヤモヤした気持ちを吐き出して、スッキリしてみませんか？
今回は**管理栄養士による「料理教室」**を開催します。

日時 令和7年 **2月26日** (水) 14:00~16:00
(受付13:30~)

場所 手稲区民センター3階 料理実習室

対象 手稲区在住で認知症の方を介護している男性
※ご家族(認知症の方ご本人)も一緒にご参加いただけます。
※区役所までの交通手段にお困りの方は、お申し込み時にご相談ください。

参加費 無料

定員 20名(先着順)

持ち物 エプロン、頭を覆えるもの(バンダナ、三角巾、手ぬぐい等)、タオルハンカチ(手拭き用)、上履き
※上履きは、ご用意が可能でしたらお持ちください。
※当日調理したものは、衛生上お持ち帰りいただけません。ご了承ください。

テーマ 「**良い加減**」な栄養のコツ

実際に料理をして
食べることができます♪

14:10~14:45 調理実習
14:55~15:45 試食、座談会

講師 手稲区健康・子ども課(手稲保健センター)
管理栄養士 小林 ゆかり

申込先 令和7年2月21日(金)までに **☎011-681-2497**
手稲区保健福祉課保健支援係へ電話

「良い加減」なおすすめレシピ

簡単白和え

2月に講師をする手稲保健センター管理栄養士提供のレシピです。



材料(2人分)

ひじきの煮物 1パック
ミニ豆腐 1パック
ごま油 少々

作り方

- ①ひじきの煮物とミニ豆腐を混ぜ、電子レンジで温める。(温まる程度でOK)
- ②ごま油で仕上げる。

レシピのポイント

市販の総菜は味が濃いものが多いですが、豆腐を混ぜることで薄味、かさ増し、たんぱく質量も増え、一石三鳥です。

前回の「男の座談会」



令和6年9月20日(金)、男性介護福祉士のお二人と参加者で「服の選び方・着替えのコツ」をテーマに、参加者も従事者も男性限定で、円状に座って対談講話、交流会を開催しました。

隣同士距離が近かったこともあり、男性ならではの悩みを気兼ねなく話せる場となりました。

ご参加いただきありがとうございました。

前回の講師

八戸翼氏 (介護福祉士・認知症ケア専門士)
小規模多機能型居宅介護さくら丘 管理者

赤山光氏 (介護福祉士)
ふれあいの里グループホームほしおき 管理者

お気軽にご相談ください

手稲区第1地域包括支援センター(前田4-10) ☎695-8000 (担当)新発寒、富丘、西宮の沢、前田	手稲区第2地域包括支援センター(曙5-2) ☎686-7000 (担当)稲穂、金山、星置、手稲、手稲鉄北
介護予防センター新発寒・富丘・西宮の沢(宮の沢4-3) ☎683-5561 (担当)新発寒、富丘、西宮の沢	介護予防センター中央・鉄北(本町2-2) ☎682-1294 (担当)手稲、手稲鉄北
介護予防センターまえだ(前田2-10) ☎685-3141 (担当)前田	介護予防センター稲穂・金山・星置(稲穂5-2) ☎685-8366 (担当)稲穂、金山、星置
札幌市認知症コールセンター(年末年始、祝日除く) ☎206-7837 (窓口)月曜日~金曜日、10:00~15:00	手稲区保健福祉課(前田1-11) ☎681-2497 (窓口)1階1番



02-Q03-24-2543
R6-2-1634