

# 男性介護者向け料理教室

～手軽にできる料理、一緒に作って、つながるみんなで笑って、一休み～

一人で介護頑張りすぎてませんか？介護に自信ありますか？日本では、「男性介護者」が全介護者の1/3を占めると言われています。男性介護者は、介護そのものよりも「普通の家事」が負担になっています。さあ！料理をご一緒に！！たくさんの参加をお待ちしています。

全3回のコースです。色々な調理法を学びましょう。

1回目6/14(木)  
切る・刻む

- 和風麻婆豆腐  
みじん切りを覚えて、食べやすいあっさりした麻婆豆腐を作ります。
- 青梗菜とカニカマの中華和え  
ざく切りと簡単な中華タレの合わせでできる美味しい副菜です。

2回目7/12(木)  
煮物

- 夏のトマト鶏肉じゃが  
煮物の基本を覚えながら夏向けのトマトと鶏を使い、肉じゃがにトライ
- なすのおかか醤油あえ  
煮物を煮ている間にできるこちらも夏向けの冷たい副菜です。

3回目8/9(木)  
包丁なしの料理

- 三食そぼろ丼  
鶏ミンチのそぼろと卵のそぼろをのせた丼。どちらも包丁は使いません。
- たたきキュウリのピリ辛漬け  
こちらも包丁なし。板擦りやめん棒で叩くなど簡単な技あり美味しく。



【講師紹介】

西尾 圭司氏（代表取締役）  
株式会社 喜色満面堂  
大阪・堺市でクラフトビールを広めるべく、株式会社喜色満面堂を設立。

\* 毎回、お米を1合ご用意ください。

\* 集合は、午前10時からです。よろしくをお願いします。

◆参加費用 : 各回 500円 (食材料費となります)

◆申込方法 : ファックス、電話、来所により、下記の内容を阿倍野区地域包括支援センターまでご連絡ください。

①住所②参加者氏名(ふりがな)③電話番号④年齢⑤誰を介護しているか  
⑥介護している方の要介護(要支援)度

◆定員 : 10名(定員になり次第、締切らせていただきます。)

◆会場 : 阿倍野区社会福祉協議会 2階

■申込み・問合せ先

## 阿倍野区地域包括支援センター

〒545-0037 大阪市阿倍野区帝塚山1-3-8

電話:06-6628-1400

FAX:06-6628-9393 (担当;中川・坂田)



# 男性介護者向け料理教室

## 【 参加申込書 】

申込日： 月 日

ご住所	〒 ー		
ふりがな) 参加者氏名	年齢 ( 歳)		
電話番号	<自宅>	<携帯電話>	
誰を介護しているのか		介護している方の 要介護 要支援)度	

ファックスはこちらまで⇒FAX06-6628-9393  
(包括担当：中川・坂田)

