

【オレンジコラム第9号】

三田市いずみ会 認知症研修

皆さん「三田市いずみ会(食生活改善推進員協議会)」をご存知ですか？

主に総合福祉保健センターまたは各市民センター調理室を活動拠点とされ、健康食生活の推進を図ることを目的に調理実習などに取り組まれています。

また、地域に健康食生活実践の輪を広げるのを目的に、毎月の会員研修で、料理講習だけでなく体操、ハイキング等も行っています。

今月の研修は、三田市地域包括支援センターへ「認知症予防とフレイル予防の関係」のご依頼をいただき、「食事から美味しく認知症予防」をテーマにミニ講話と調理実習を行いました。

【主食】押し麦入りご飯
【主菜】さばの甘酢あんかけ
【副菜】くるみ入り白あえ
【汁物】秋のお吸い物
【デザート】焼きリンゴ



青魚に大豆製品、緑黄色野菜、芋類、きのこに海藻類、果物に乳製品とすべての栄養素がバッチリな認知症対策もフレイル予防対策もできたメニューとなっています。

会員様は現在90人(内男性は18人)、平均65歳前後で、当日は世話役の方も含め26人が参加され、男性もバランスよく班に分かれ役割を分担しながら手際よく進めていけます。初めて参加された80代の女性もあっというまに溶け込まれていました。

塩と砂糖を間違えられるおちゃめな場面もあり…最後の方はオリジナルの手順も挟みつつ…みんなで「いただきます！」

食事中も出来栄を語りあいながら、“ゆっくりと食事を楽しむ”、これが認知症予防に効果的ですね。

男性会員のおひとりは「いつも妻任せでは…と思い、今年加入しました。調味料のことやフライパンの振り方も教えてもらった、料理は楽しい」とおっしゃられていました。

私の想像でしかありませんが、家族同士ではどうしても素直に質問するのが難しいですが、このような活動メンバー同士の間柄だと、聞きやすく受け止めやすいののかもしれないね。

レポーターの私から食レポも。“塩とお酒の下味効果かさばの臭いもまったくなく、しっとりと、あんかけのまるやかさも、ふっくら押し麦ごはんにととても合います。白和えにもくるみとワカメのアクセントもありシャキシャキ小松菜も美味しくマリアージュされていました” ごちそうさまでした！

いずみ会様はただいま会員を募集中です。コロナ前から比べるとやはり会員も減る中、今年で50周年を迎えた歴史ある会を新しい世話役たちに引き継いでおられています。

今までもこれからも、三田市民のみなさまに愛される会であることを願っています。

《三田市地域包括支援センター》



三田市いずみ会
会員募集の問い合わせ先は
事務局：藤滝 美雪さん
電話：080-6106-4715

男性会員も募集しています。