

# 令和5年度 地域活動報告

本年度の第1回研修会を下記のとおり開催致しました、

日時：令和5年10月14日（土） 13：00～16：00

場所：広島県健康福祉センター8階中研修室 及びオンライン

講演演題 『災害時、JDA-DATスタッフとして地域で何ができるか、期待されること』

講師 呉共済病院 栄養科 沼尾 雄一先生

## ☆講演内容

- ①実際の災害時に求められるスキルとは？
- ②非常時の対応で必要なこと
- ③非常時に備えて日頃から準備しておくこと



## パッククッキングデモンストレーション

講師 地域活動事業部会員 榊上 光枝先生  
岡本 美恵先生



## ☆メニュー

- ①ごはん
- ②粥
- ③肉じゃが
- ④切干大根の煮物
- ⑤蒸しパン



沼尾先生より、実際の災害時の現場の様子をお聞きすることができ、その中で私たちに何ができるのかを考える、よい機会になったと思います。

そのお話を踏まえた上でのパッククッキングのデモンストレーションは実践的でとても参考になりました。日頃から日常生活に取り入れて、いざというときに活用できようにすることが『備え』となると感じました。

# 令和5年度 地域活動報告

本年度の第2回研修会を下記のとおり開催致しました、

日時：令和6年1月28日（日） 10：00～11：30（オンライン）

講演演題 『台所で遊ぼう』

～台所を親子コミュニケーションの場所にする方法、お母さんたちへ伝えたいこと～

講師 広島県栄養士会会員 栗栖 貴子先生

## 楽ちんキッチン

### ☆講演内容

- ①オンライン料理教室（動画）
- ②参加者の感想、ママと子どもの変化
- ③台所で育める5つの力
- ④子どもが料理大好きになる環境づくり
- ⑤年齢別おすすめの台所しごと
- ⑥質問、意見交換



- 親子オンラインレッスン（1回につき1～3組）月に4回程度実施
- 子どものみ参加の自宅対面レッスン月に1回実施
- 季節のイベント（梅干し作り・おせち作り）
- コラボイベント
- 食事なんでも相談会
- 献立相談会

### ☆参加者の声

- ・最後まで飽きたりせずに頑張ったことに驚いた。
- ・第3者が関わることで親がイライラせずよかった。
- ・子どもと一緒に学べてうれしい。
- ・子どもが先生にほめてもらい自信がついた。

### ☆意見交換

- ・メニューは？

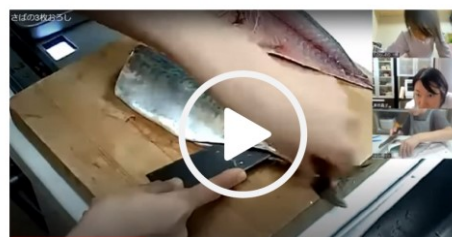
→ ハンバーグや魚料理、絵本の中の料理も作る

- ・高齢者料理教室は、市販調味料等を活用して数品作る

→ 子どもは1品だけに集中して達成感を大切にしている

- ・子どもに継続して料理に興味を持たせるにはどうしたらいいか

→ 最初はごほうび作戦（テレビやゲーム）、そのうち達成感を目的に動くようになる。



事前に動画作成、見せながら説明  
（2時間で1品作る）

子どもには、自分でご飯とみそ汁くらいは作れるようにしておきたいと願っているが、なかなか継続が難しい。もう少し早くこのようなこと知っていたら良かったと感じた。保育園の保護者にぜひおすすめしたい内容だった。