

とく

メイン料理の酒蒸しは、クッキングシートを折った舟形を使った。ほかにひじきの中華サラダ、山芋を使った月見椀など。分担は「流れて自然に決まる」そうで、声をかけながら作業を進める(手前左から2人目が目島さん)

—横浜市戸塚区の戸塚地区センター料理を始めたことで「妻の大変さがわかり、遅まきながら感謝しました」



ひらり放課後

料理の会を立ち上げ15年

「生活者」の自覚と仲間ができた

「男子専科」世話役 目島 公男さん [74]

「性格や調理中の様子を観する。回アドバイサーの資格を取得した。」

数年後、アドバイサー仲間の小林フクさんが長く料理指導をしていると聞き、「自分の食事くらい作れるようになろう」と思い立った。「男どもを集めますから教えてください」と依頼、神奈川健生の中のサークルとして「男子専科」を立ち上げ、2000年2月、5人のメンバーで第1回講習を実施した。同年11月に60歳で退職。今は現在、同好会として継続している。

「55歳のときは退職後の自分を想像できなかった。74歳の今、毎日が「充実したセカンドライフ」である。」

当初、材料は自身が全員分を準備していた。食品売り場のどこに何があるか分からなかったり、初めて名前を聞く調味料もあったりしたが、価格や旬を知るにつれ生活者としての意識が育ってくるのを感じた。「買い物も大事なノウハウ」だと、現在は当番制だ。

05年に講師が上条さんに代わった前後から、メンバーが十数人に増加。そこで

「長いときはよく切りたいね」「小松菜、ゆだったんじゃない?」「男のための料理教室 男子専科」この日は14人が3班に分かれ、サケと野菜の酒蒸しなど5品を作った。戸塚区食生活等改善推進員会(戸塚区ヘルスメイト)所属の上条良枝さんら2人がボランティアで指導にあたる。

約2時間で完成させる。昼食を兼ねた試食会。このときのおしゃべりが一番楽しみという声も。設立から15年がたち、会員の平均年齢は77歳。介護や墓地の話も増えてきた。

家庭では、「週2回は料理する」「妻の外出時だけ」「1斤付けを担当」とそれぞれ役割を担っている。基本を学んだことで、いざというときの安心感を持って、と話す会員も。食後は全員で手際よく片付け、「また来月」とき受講。中高年者の健康や生

「神奈川健康生きがいづくりアドバイサー協議会(神奈川健生)」の養成講座を

写真・渡谷 創

文・北川原 美乃

ユニークな活動をしている中高年の方の情報を募集中です。当人の活動内容と連絡先を記し、郵便番号231-8445、神奈川新聞報道部・団塊ひと係へ。ファックスは045(227)0150。採用の場合のみ連絡させていただきます。