

# 健康は 食生活・運動・会話



## 「男の料理教室」

## から発展」実践中！



# AKG63

明るく健康な  
じいさんの  
の会

### 「エプロン姿になると気合が入ります」

#### サークル紹介

発起人 平岩茂さん



#### 活動のキツカケは町の「料理教室」

5年前、幸田町主催の「できる男の料理教室」を卒業したメンバーで継続して活動を続けようと発足。AKG63：明るく健康なじいさんの会（設立当初平均年齢63歳・会員19人）のサークルです。「料理」には、以前より興味はあったのですが、鍋や食器の後片付けが苦手で、妻に迷惑をかけるので遠慮していました。定年後の「趣味探し」として参加したのがキツカケです。

#### 活動のよろこび

人と会って共通の話題で会話すること、友達が増えていく喜びがある。「料理」のメニューは、自分たちで、食べたいものを作り、笑顔でおいしくいただくことです。

会員の自由きままな発想と意見を取り入れ、今後も活動をさらに充実させ仲良くコツコツと続けていきたい。そんな中で、少しでも町や地域の役に立っていく活動を目指していきたいと考えています。

#### 得意料理・レパートリー

- 平岩さん
  - 野菜を多く取り入れた料理が主体
  - ◎玉ねぎだけのハンバーグ
- 山本さん
  - 野菜を生産しながら郷土料理に挑戦
  - ◎おせち料理
- 音部さん
  - 本音は、料理はいまだに苦手
  - ◎得意料理はまだなし
- 山澤さん
  - 食材の調達係を主に担当
  - ◎パンやそばづくり

#### 広報委員会で「AKG 63」の役員さんと「声」を聴く座談会を開催しました（9月29日）



役員のみなさん（左から）平岩茂さん 山本武司さん 音部年秀さん 山澤幸三郎さん

#### 役員さんの活動体験 ～語録～

- 一 料理で「ほめられ」てやる気が出た
- 一 人生が変わった「友人が増える喜び」実感
- 一 家庭菜園と料理「生きた地産地消」体験
- 一 前日から遠足前のウキウキ気分
- 一 奥さんの大変さがよくわかった

#### 活動は広がり続けています

料理教室はもちろん、会員のいろいろな意見を取り入れ、自由な活動を広げ続けています。

- ポランテア活動
    - 保健センターの花壇の植栽と手入れ
    - 町行事（健康福祉まつり）などに参加
  - 健康ウォーキング
    - 町内の歴史・史跡散策
    - 持ち寄り野菜で地産地消の実践
  - 家庭菜園バーベキュー大会
  - 会員の健康増進
  - グラウンドゴルフの親睦大会
  - コミュニケーション
- 新年会、忘年会、お茶のみ会など



災害時に役立つパック料理にも挑戦

#### 議会に望むこと

①町政を多方面からの視点で、幸田町をどんなまちにしていきたいのか、先を見据えたまちづくりビジョンの議論をして欲しい。

②高齢化社会への取り組み強化を取り上げ、安全安心な老後の実現。

③シニア世代の力を有効に発揮できる施策とポランテア活動支援強化策の議論をしてください。

④「男の料理教室」講座を再開してほしい。

⑤調理のできる施設の整備が遅れている。

⑥今後、男が外へ出やすいイベントの開催を。

⑦「健康の町こうた」として、町民の健康づくり施策の充実を望む。

⑧「地方創生」の取り組みで地域の活性化をすすめてほしい。

#### アンケート結果

Q 見えていますか？

- ・よく読んでいます。
- ・興味のあるところは、見えています。

Q 良い点は？

- ・毎回良くてきている。
- ・写真も多くとても読みやすい。

Q 改善点は？

- ・一般質問をさらに詳しく載せて欲しい。
- ・追跡レポートの充実。



健康ウォーキング



グラウンドゴルフ大会