

男性介護教室

男はっらいよ

今や介護者の3人に一人は、男性。男性介護者100万人という時代。

しかし、男性は責任感が強く、弱音も吐かず、助けを求めようともせず、一人で介護を抱え込む傾向があるといわれています。

男ならではの悩みは、男が一番よくわかる。男同士、介護の本音を話してみませんか？

今回のテーマは「お料理」。男子厨房に入らず世代の皆さん、料理は人任せのあなた、「包丁を使わない」お手軽簡単メニューはどうでしょう。まずは入門編として管理栄養士さんによる座学を行います。お惣菜パックにちょい足し、冷凍食品やカット野菜の活用等、ちょっとした一手間で栄養バランスが摂れる方法を伺います。

なお、次回はお楽しみの実践編を予定しています。

第3回 目指せ！男の料理達人への道 入門編

「料理の基本は栄養管理」

日時 令和5年9月2日(土)

午前10:00～午前11:30

場所 ふれあい文化館 1階 多目的ホール

定員 先着 30名 (定員にない次第しめきります)

申し込み先 印西市船穂地域包括支援センター

TEL 29-4001

※この教室は、地域ケア会議で話し合われた意見を基に開催しています。