

中追東地区

みんなで地域づくり！

今回は、中追東で行われて
いるお話会に参加させて
頂きました♪

中追東地区は、しいたけ栽培
が盛んで、緑豊かな地域です。

現在中追東では、体操グループ
やミニデイを復活させようと、
住民の方々が集まり、話し合い
を重ねています。今回の話し合
いには、いの町神谷北部5集落
連合自治会設立準備会事務局
の伊藤豊隆氏も参加されてお
り、体操やミニデイについて具
体的に話を進めました。体操グ
ループの名前や、開催する曜日
など、お茶菓子を片手に、樂し
くわいわいと話をされており、

山間地域での防災についての話
題では、避難所が遠いから、集落に
ある倉庫や個人宅に避難できるよ
うにしているとの話を聞き、地域
で防災についても、しつかり話し
合いがされており、情報が共有で
きているように感じました。

みんなの仲の良さを感じました。
参加者の中岡和子さんは、「ここ
みんなは全員仲が良い。喧嘩なん
てしたことない。」と笑顔で話をさ
れ、体操・ミニデイ復活への思いも
語ってくれました。また、体操やミ
ニデイの話以外にも、みんなが
中追東に住んでいる中で感じて
いる事や、困っていることなどを、
各々が話し合っている様子もあり
ました。



このように各々が感じている
ことを話し合える環境ができる
ことが、地域づくりにはとても
重要であると気づきました。

みんなで話し合い中



お問い合わせ●

いの町役場 地域包括支援センター
生活支援コーディネーター 長崎
☎ 088-893-0231

生活支援コーディネーターは、
地域の活動や集まりに参加し、
皆さんのお声を聞くために
活動しています！



天王地区

主婦力生かして、健康づくり！

料理で脳トレ♪



認知症料理教室 スケジュール

第1回

食材・味付・形態などを
カードで選ぶ！



第2回

選んだカードの内容で
レシピを作る！



第3回

調理当日！
(はたしてお味は…?)



第4回

料理教室の振り返り



お問い合わせ

いの町役場
地域包括支援センター
生活支援コーディネーター 長崎

☎ 088-893-0231

天王地区脳トレ料理教室は、天王コミュニティセンターで、第2金曜・第4金曜の月2回地域の集いとして活動しています。この料理教室は、町のほけん福祉課から介護予防の一環として、やってみませんかとお願いされたのがきっかけで、開催されることになりました。

料理教室といえば、レシピを見て、それに沿って料理を作る様子を想像される方が多いと思います。しかし、この料理教室では食材や味付をカードで選び、レシピを作るところから始めます。

今回の教室では、肉・卵・緑黄色野菜の食材で、味付はカレー・ゆずと、調理が難しいカード選択になりました。加熱法や食材の形態もカード

により決められているため、みんなで意見を出し合ってレシピを一から作っていきます。ただレシピを考えるだけでなく、旬の野菜や歯ごたえなどを意識しており、皆さんの重ねてきた主婦の経験が生かされています。

調理当日にも、材料が足りない時は、レシピを工夫したりと臨機応変に対応されており、「これが主婦の知恵よ」と笑顔でお話ししています。

この認知症脳トレ料理教室は、介護予防の一環でいの町の他の地域でも行われましたが、天王の料理教室

天王地区脳トレ料理教室は、天王コミュニティセンターで、第2金

曜・第4金曜の月2回地域の集いとして活動しています。この料理教室は、町のほけん福祉課から介護予防の一環として、やってみませんかとお願いされたのがきっかけで、開催されることになりました。

料理教室といえど、レシピを見て、それに沿って料理を作る様子を想像される方が多いと思います。しかし、

この料理教室では食材や味付をカーデ

ドで選び、レシピを作るところから

始めます。

今回の教室では、肉・卵・緑黄色

野菜の食材で、味付はカレー・ゆず

と、調理が難しいカード選択になりま

した。加熱法や食材の形態もカード

レシピ作成中



カレー煮込み
ハンバーグ
完成！

お野菜シャキシャキで
歯ごたえ最高！



だけが存続し、若い世代に受け継がれることは、とても素晴らしい、これからも大切にしていかなくてはならない地域資源です。

一緒にレシピを考え、調理し、食

することで、介護予防への意識を高め、地域のつながりを深めていくことにも繋がっている、楽しい料理教室でした。