



男でもできる簡単レシピでクッキング&会食 ふれあいサロン「男の健康クラブ～日・東・旭～」(千住東)

男の健康クラブ～日・東・旭(サンサンサン)～は、男性高齢者が集まる居場所として7年間活動を継続してきました。結成当初は、街歩きや吹き矢などを企画していましたが、メンバーの高齢化により、現在は、健康を考えた食事作りと会食を中心に活動しています。独居高齢者も多く、手間暇かけた料理は難しいので、缶詰や電子レンジを活用した簡単レシピをメンバー自身で考えて調理しています。たんぱく質や塩分量にも気を使ったレシピです。参加者の中には、家でも同じレシピで作ってみたという方もいました。

調理後は、お楽しみの食事タイム。自然と会話も弾み、笑い声であふれていました。男の健康クラブ～日・東・旭～は、毎月第4金曜日の午前11時30分から、千住東住区センターで活動しています。ぜひ、ご参加ください。(2026年1月23日)

令和7(2025)年度 ささえあいブログ(足立区社会福祉協議会)