

■ 自立生活プログラム講座 2009～「料理に挑戦！！」



去る 2009 年 7 月 1 日、2 日の二日間にわたり、総合福祉センターを会場に、自立生活センターさっぽろの岡本雅樹さん、千歳市健康推進課栄養士亀井美幸さんを講師に迎え、今年度一回目で通算して 4 回目になる「自立生活プログラム講座 2009～調理に挑戦！！」を開催しました。

1 日目は自己紹介と自立生活プログラムについてのオリエンテーション後、2 グループに分かれて献立を作り、お昼休みをはさんで栄養や食材について話を聞いた後、みんなで食材の購入計画を立て、駅前のポスフルに買い物に行きました。

2 日目は調理の手順や時間配分について話し合った後、調理実習にとりかかりました。出来上がったメニューをみんなで試食後、片付けとして調理台の備品チェックも行い、自分たちで作った食事の出来具合を意見交換し、最後に 2 日間のプログラムの振り返りをして終了しました。

初の試みで 2 グループ別々に献立（冷やしラーメンとスイカ、オープンサンドと野菜サラダと芋グラタン）を立て、調理するというのをやってみました。自分のグループの献立と、他のグループの献立を見比べながら、それぞれの良いところを指摘したり、感心したりしていました。お互いに作ったものを試食することもでき、おいしさも 2 倍に感じることができました。

じっくり食材選びにこだわったので 1 日目の買い物は少し時間がオーバーしてしまいましたが、食材ごとに「どのようなものをどう選んだらいいのか」を知る良い体験になりました。

役割分担としては、参加メンバーそれぞれが自ら「是非チャレンジしてみたいこと」を表明して取り組んだので、一人ひとりが満足のいく経験が出来ました。

参加された皆様やご協力いただいたボランティアの方々からのご意見を参考に、今後も更に企画内容を検討し、より良いものにしていきたいと思えます。今後も皆様のご意見ご協力をお願いいたします。ご参加またご協力ありがとうございました。



■ 自立生活プログラム講座2007～「料理に挑戦！！」報告

去る2007年11月21日、22日の2日間にわたり、総合福祉センターを会場に、自立生活センターさっぽろの岡本雅樹さん、千歳市健康推進課栄養士の亀井美幸さんを講師に迎え、今年度1回目になる「自立生活プログラム講座2007 料理に挑戦！！」を開催しました。

1日目は、自己紹介と自立生活プログラムについてのオリエンテーション後、栄養や献立の立て方について話を聞き、昼食をはさんで献立をつくり、予算を立てて買い物に行きました。

2日目は、まず始めに全体の時間配分を考え、それから調理実習にとりかかりました。試食し片付けをした後、全員でプログラムを振り返り、感想などを意見交換しました。

献立をたて、買い物から実際の調理に至るまで、自分やみんなで考えながら、また必要に応じて手伝ってもらいながらの2日間でした。終了後の振り返りでは、「今回の経験をこれから1人暮らしをする時に活かしたい」、「また次回もあったら参加したい」といった感想が聞かれました。

当日は風邪などが流行っており、急な発熱で止む無く参加を断念した方がいたり、とても冷え込んだ日で思いのほかラッキー（近所のスーパー）までの買い物の道中が寒く、半分凍えながらみんなで歩いたのも印象に残ったようです。

今回、参加された方々や支援者としてご協力いただいたボランティアの方々からのご意見やご指摘を参考に、更により良い内容を検討し企画・提供していきたいと考えています。ご参加いただきましたみなさん、ありがとうございました。

■「ピアカウンセリングIN 千歳2005」報告

2005年3月14日(火)、15日(水)の2日間にわたって、自立生活センター札幌いちご会の澤口京子さん、自立生活センターさっぽろの岡本雅樹さんを講師にお招きして、ピアカウンセリング講座を開催しました。

1 日目は自己紹介から始まり、「ピアカウンセリング」について説明していただき、参加者のみなさんで「自立」について、それぞれ思うことを話し合いました。講座が終わってからの交流会は、お弁当を食べながら打ち解けた雰囲気の中で歓談することができました。

2 日目は1日目とメンバーが代わったところもありましたが、「自立生活プログラム」について説明していただき、いいところ見つけてお互いに褒め合うセッション、2グループに分かれて今気になっている人や気になっているものについて話し合いをしました。

講座を終了して、普段あいまいにしているところをはっきりと口に出せて良かった、みんなに会えて良かった、心に影響を与えられて良い刺激になった、といったような感想がありました。

今後もこのようなピアカウンセリングに興味をもっていただけるような機会を企画し、自立生活プログラムについても関心が高かったことから、早目に準備をしていきたいと考えています。