



デイケア通信 2025 年 2 月号

プログラム紹介 『ひとりでクッキング』

みなさんは普段の食事をどのように準備されていますか？

今回ご紹介する『ひとりでクッキング』は、「将来的に 1 人暮らしをした時に料理を作れるようになりたい」「普段は家で家族がご飯を作ってくれていて調理をしたことが無い」という方々を対象にしており、定員 6 人で行う少人数のプログラムになっています。プログラムの目標としては“実際に家で料理をしていく”ことで、①献立を考える、②買い物をする、③1 人で 1 品完成させるという 3 つの工程を 3 日間に分け 1 クールとし、計 3 クール実施します。

現在、2 クールを終えられた利用者さまから、実際の感想をインタビューしてみました！！



Y さん

これまでは家で料理を全くしたことが無かったけど、スタッフさんに勧められたことがきっかけで『1 人でクッキング』に参加してみようかなと思いました。調理では材料が焦げないように焼く工程が難しいですね。あとは、見落としが無いようにレシピを確認しながら取り組むことが必要なんだなと感じています。



S さん

（今回は金曜日固定でプログラムを実施しており）買い物から調理までの期間は 1 週間空くので、賞味期限や保存方法なども考える“計画”が一番難しいです。2 クール目に作った『大根と鶏肉の照り炒め』は食材を煮込む工程もあったので初めての経験になりました。

3 月以降にも同プログラムの開催を検討していますので、ご興味のある方はぜひ参加ください！

