

令和5年度 第2回 在職者経験交流会

日時	令和5年10月14日(土) 10:00~12:00		
会場	ラコルタ柏 料理実習室(4階)		
参加対象	ビック・ハート柏登録者で現在、就労されている知的障害以外の方	参加人数	参加者9名 ビック・ハート柏職員3名 合計12名
参加費	一人当たり 300円		
主催	障害者就業・生活支援センター ビック・ハート柏		
内容	<p>◎講義『健康で働くため食生活から考えよう』 講師 食生活アドバイザー 宇佐見尚子氏</p> <p>◎実践『手軽に出来る料理をしてみよう』 レンジ料理：100円グッズの調理機器などを使い電子レンジで調理できるメニューに挑戦 ①パスタ 3種類 ②豚肉と野菜の蒸し料理 ③ハムエッグ</p>		
当日の様子	<p>ビック・センター柏が企画してきた交流会で初の試みとして『料理』にチャレンジしました。 今年度は年間を通じて生活をテーマに年三回の交流会を企画しております。 第一回目『一人暮らしのイメージとつけてみよう!』で一人暮らしをするにあたり費用やグループホームなどの住居事情など講師に登壇していただきました。 第二回目は実践的にな事として食生活の大切さ、簡単で栄養も考慮したメニューの調理実習を行いました。 講義は質疑応答形式だったので参加者の皆様も楽しく参加されていました。 調理実習では2グループに別れて、和気あいあいと楽しく、協力しながら調理をさせていただきました。 調理内容は①レンジで簡単パスタ3種類、②豚肉と野菜の蒸し料理、③ハムエッグの3種類の電子レンジ料理にチャレンジしました。ちょっとした失敗も笑いとなり、最後は試食をしました。すべての料理は概ね好評でした。 今回はいつもとは違った形式での交流会でしたが皆様と一緒に作り上げることはとても有意義な時間だったと思います。</p> <p>第3回目開催は令和6年1月を予定しています。奮ってのご参加をお待ちしております。</p>		
	 		