

大和市民以外の方もお申込みいただけるようになりました。

大和市民文化創造拠点シリウス 健康都市大学

送ってあげたい 親ごはん

～遠距離での支援・
介護を考える～

コロナ禍で、誰もが高齢の親と気軽に
会いづらい状況にある昨今。
まだ介護まではいかないけれど、
孤食や偏食など、
ちゃんにご飯を食べているのか、
やっぱり心配。

そんなあなたに、気軽に送れる「親ごはん」と
送り方のコツをご紹介します。

また、離れていても仕事を辞めずにできる
支援・介護の方法も学びます。



B.



C.

A.

A.もったいないスープ
B.鶏肉のコンフィ
C.根菜の牛肉包み焼き
※写真はイメージです。
※メニューは変更する
場合があります。

9月25日・10月2日(全2回)
いずれも土曜日 14:00～16:00

■講師



■内容 : ①9/25 「親ごはん」調理デモンストレーション
(メニュー 右上写真参照)

②10/2 講義
「高齢の親と離れていても支援・介護する方法」

■会場 : 大和市民文化創造拠点シリウス 6階

①生涯学習センター 611調理実習室
②生涯学習センター 610大会議室

■対象 : どなたでも

■定員 : 15名(先着)

■参加費 : 1,200円(全2回分・材料費込)
※初回にお支払いください。返金できません。

■持ち物 : 筆記用具

■申込 : **7/31(土) 10時～受付開始**
お電話または 6階生涯学習センター窓口へ

①料理研究家
林 幸子(はやし ゆきこ)氏

【プロフィール】
料理研究家。東京・表参道の料理
教室「アトリエ・ゲー」主宰。
愛称は「ゲー先生」。
料理研究家として30年以上のキャ
リアを持つ。実生活に添った無駄の
ないレシピが好評。明るく親しみや
すい人柄にファンも多く、NHK
「ガッテン！」や雑誌等のメディアに
も多数出演。著書『介護じゃない
けど、やっぱり心配だから 親に作っ
て届けたい、つくりおき』(大和書
房)他多数。

②NPO法人となりのかいご
代表理事
川内 潤(かわうち じゅん)氏

【プロフィール】
上智大学文学部社会福祉学科卒業。
老人ホーム紹介事業、外資系コン
サル会社、在宅・施設介護職員を
経て、2014年に「となりのかいご」
をNPO法人化、代表理事に就任。
厚生労働省「令和2年度仕事と介護
の両立支援カリキュラム事業」委員。
NHK「あさイチ」など、テレビ・ラジ
オに出演。
著書『もし明日、親が倒れても仕事
を辞めずにすむ方法』(ポプラ社)。

お申込・お問合せ 046-261-0491

※ 食物アレルギーについては、自己責任においてご参加いただけますようお願いいたします。
※ 天候や交通機関の運行状況及びその他不可抗力により、開催が中止となる場合がございます。
※ 駐車場の数に限りがありますので 公共交通機関でご来場ください。

～大和市民生涯学習センターからのお知らせ～
メールマガジンを発行しています。
QRコードの申込フォームからは是非ご登録ください。

