

家事援助や生活援助に就業中、
家事の仕事に関心がある会員の皆さまへ情報をお届け!!

エプロンだより



家事援助・育児支援サービス事業コーディネーター作成



人気の前田先生を講師にお迎えし、調理研修第一回を実施しました。
今年度あと2回実施しますので、まだの方はぜひ参加して就業に活かしてください!

調理研修開催しました!

NHK『あさイチ』にも出演する人気の料理研究家・管理栄養士の前田 量子氏を講師にお迎えし、家事援助サービスの調理を仕事にしている方、これから挑戦したい方を対象とした、日々の就業に役立つ調理研修を開催しました!

たくさんの方にご参加いただき、笑い声と美味しい香りに包まれた当日の様子をレポートします!

■1 第一回テーマ



夏バテ & 食中毒対策に!

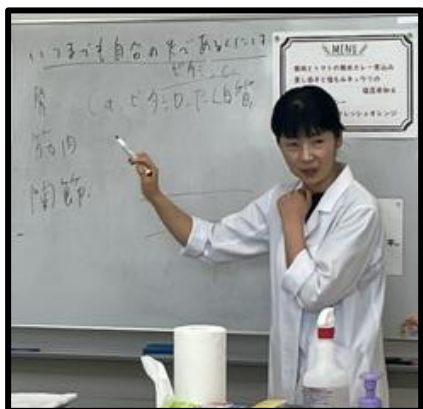
～火口を占領しないスパイシー献立～

●開催日:令和8年7月31日 ●講師:管理栄養士・料理研究家 前田 量子 氏

●受講者数:9名 ●場所:新宿区シルバー人材センター 4F 調理室

「食中毒の予防と時短の両立」「夏バテ撃退の栄養学」をねらいとし、「基本的な調理のテクニック」や「効果的な段取り」、「食材の扱い方」を実際の調理を通して分かりやすく学びました。「味付け」「衛生」「時短」など、家事援助の調理のお仕事に役立つキーポイントが身に付く充実した内容でした!

■2 笑顔がこぼれる調理実習と試食



前田先生の非常に分かりやすい説明や、受講者全体の作業ペースを細やかに配慮しながら的確なアドバイスはさすがの一言! 受講者も安心して実習に取り組み、あっという間の充実した時間でした。



包丁さばきに慣れた大ベテランの皆さま、実際の調理前の講義を聴く姿は真剣そのもの! 手作りごはんのパワーで、この暑い夏を健やかに笑顔で乗り切ってください♪

慌てない 心にゆとり まず一步 / 足腰を 鍛えて健康 事故は無し

令和8年度新宿区安全就業標語

■3 本日の主役！夏バテ予防メニュー

食生活を少し工夫するだけで、夏の疲れやすさは劇的に変わります。単にレシピを学ぶだけでなく、栄養面を理解しながら調理に取り組めたので、受講者も納得感が高かったのではないのでしょうか♪



『豚肉とトマトの無水カレー煮込み』



生トマトの代わりにトマト缶を使うことで、煮込み時間が短縮され味がピタッと決まります。水を一滴も使わず、トマトの水分と旨味だけで煮込む濃厚な夏のおかずです。

『蒸し茄子と塩もみキュウリの塩昆布和え』



レンジでトロトロにした茄子と、塩もみしてポリポリのキュウリ。対照的な2つの食感を、塩昆布の旨味とごま油の香りでまとめます。

『さわやかラッシー&フレッシュキウイ』



カレーの辛さを和らげるヨーグルトドリンクに、加熱しないキウイを添えて、夏のビタミンCを効率よくチャージします。



誰でも簡単にフライパン一つでできる「ワンパン料理」は前田先生ならではの♪「こんなに簡単に作れるのに、(1食で)必要な栄養素を全て摂ることが出来るなんてすごい！」「あっという間でこれなら仕事で活用できる！」などの声が多数♪
試食会では、「美味しくて箸が進むわ」と、大好評のうちに完食となりました！

令和8年度の調理研修は10/28(水)、1/29(金)にも開催します！
それぞれお申込み方法はエプロンだより10月号、1月号にてお知らせします♪
参加できなかった方はお見逃しなく！



★★★★★ 受講生募集のご案内 ★★★★★

★「家事援助」勉強会

「普段やっている家事をお仕事にしたい方」
はぜひご参加ください！

家事援助の仕事をするには？

①勉強会に参加

まずは家事援助の仕事についての説明を受けます

②就業先紹介

マッチングする就業先をコーディネーターからご紹介

③利用者との 顔合わせ

コーディネーターと一緒に就業先で利用者と顔合わせ

④就業スタート

センターと利用者が契約を結び、就業スタート！



● 日時：9月3日(木) 10時～11時30分 (その他日程もあり)

● 場所：新宿区シルバー人材センター 4階 調理室

● 定員：定員は設けません。皆様のご参加をお待ちしております！！

○ 申込・問い合わせ：3209-3181 (担当 植野・阪本・舩谷)

慌てない 心にゆとり まず一步 / 足腰を鍛えて健康 事故は無し

令和8年度新宿区安全就業標語