

男性いきいきセミナー

後半人生の楽しみ方
～これからの面白い 第二の人生～

2009年
8月5日(水)

第1部 講義

中央公民館
第1研修室

講師 吉田 清彦 さん
(家事としての男の手料理研究家)

・ 団塊の世代について

「第2の人生」

(労働時間と余暇時間)

- ・ 20才～60才までの労働時間
約 80,000 時間
- ・ 60才～80才までの余暇時間
約 80,000 時間



この80,000時間を、健康で長生きするための秘訣は**健康管理！！**

1. 食生活に気をつける
2. 運動を欠かさない(最低20分)
3. 十分な睡眠をとる(最低5時間.....個人差あり)
4. ストレスをためない

	男 性	女 性
平均寿命(2008年度)	79.29才	86.05才
平均健康寿命(2002年)	72.3才	77.7才
平均健康余命(60才で)	17.5年	21.4年

妻は夫の定年を楽しみにしているか？

夫の**85%**が「**楽しみ**」、妻の**40%**は「**憂鬱**」

	楽しみ	どちらかといえば楽しみ	どちらかといえば憂鬱	憂鬱
夫	22.2%	63.2%	14.5%	0%
妻	11.5%	49.6%	35.0%	3.8%

うれしいなあ~

夫の定年で増える夫婦の時間

「うれしい」妻 32% > 夫 16%

夫	うれしい	48%	うれしい	16%
妻	うれしい	27%	うれしい	32%



旅行は誰と行きたいか！ (60代/男女各 1500人/2001年調査)

	夫婦で	友人と	家族で
男性	74.1%	10.1%	10.1%
女性	33.0%	45.0%	14.7%



友達と行こうと~

定年退職後は!

私発

1. 自分の楽しみを見つける
趣味・娯楽・スポーツ

{
ひとりでする
みんな(仲間・グループ)でする
}

2. もう一度勉強

{
図書館通い・講座に通う
大学への社会人入学・教養旅行
}

家庭 家族

1. 妻(や子ども)との会話とコミュニケーションを回復する

2. 妻との旅行

{
豪華旅行
のんびり気まま旅行
}

地域 社会

1. 地域再発見.....歩く・自転車・車等で地元を再発見する

2. 地域での居場所づくり・仲間づくり

{
・趣味と実益(料理・パソコン等)
・地域ボランティア(ものづくりの伝承・まちづくり・介護等)
}

~これからの人生、あなたはどのように過ごしたいですか?~

第2部 調理実習

中高年男性のための料理教室

中央公民館
調理実習室

今回のメニュー

うなぎときゅうりのにんにく炒め
なすとえびそぼろのうま煮
冬瓜と豚肉のスープ



こんな感じかなあ



まずは、お米の研ぎ方から

- ・ 1～2回は手早くかるくゆすいで。
- ・ リズミカルにギュッギュッと優しく押します。
- ・ お米同士でみがきあいをするように。
- ・ 2～3回繰り返します。

ほー！
なるほど、なるほど



慣れない手つきの包丁さばき！

慎重に・慎重に！



さあ、みなさん！
気合いをいれて！

うなぎときゅうりのにんにく炒め

まずは一品出来上がり！

・初めてにしては、上出来、上出来、このままお店にならんでもいけそうです。



これはなかなか、むつかしい。えびの背わたは、竹串でこのように。

これはちょっと難しいなあ～

まずは、えびの殻をうまく取ってと。



よし、これならまんぞく・まんぞく



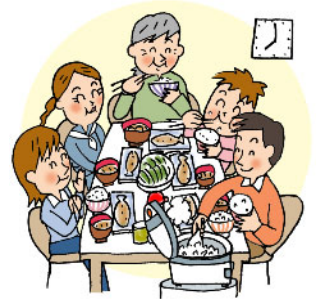
味付けは、

- ・ 最初は目安で控えめに！
- ・ 味見をしながら調味料をおぎなう！
- ・ 加える順番は「さ・し・す・せ・そ」

さ	さとう（砂糖）
し	しお（塩）
す	す（酢）
せ	せうゆ（醤油）
そ	みそ（味噌）

さあー試食

うん、うまい！



こりゃ最高だわ

参加されてどうでしたか？



食べるのは簡単だけれど、作るのは大変だということがよく分かりました。でも、楽しくできました。

豚肉と冬瓜のスープ

うなぎときゅうりのんにく炒め

なすとえびそばろのうま煮



参加者の感想

- 料理をすることに、よいきっかけとなりました。
- 男性が、なかなか地域で交流の場がないので、有意義な時間をもてたとおもう。
- 長寿というよりは、健康で楽しく生きるためにも必要だと思います。
- 定年を迎え今後の生活サイクルを考える観点を教えていただきました。ありがとうございました。
- これまで料理をしていて解らなかった所が、先生の話でよく理解できた。
- 料理の段取りは大変です。(食べるのは簡単)家庭でたまには、料理出来る様がんばります。1ヶ月2点目標、年内30程度おぼえる。
- 料理を作る楽しさが、少し分かった感じがします。
- 多くの事を教えて頂き無我夢中で終わってしまった。
- 非常に良かった。理にかなった講義。分り易く良く理解出来た。
- 次回も出来れば参加したい。
- 前回も良かったが、今回も非常に勉強になった。
- よくわかり、今後も参加したい。丁寧に教えてもらってよかったです。
- 今回は白ゴハンでしたが、この前のように、玄米ゴハンにして下さったらさらに楽しい。
- 説明がわかり易く、よく理解できた。
- ひとつひとつ分かり易く説明していただき良く理解できました。早速、家で作ってみます。料理だけでなく講義も、非常に勉強になりました。



命の鎖・生きるのに必要なすべての栄養素が摂れる食材

身土不二 其の土地土地の季節のものを食べるのがベストという考え方
全体食 「ま・ご・に・わ・や・さ・し・い」 (こ・は・な・れ)
を食する

ま まめ ご ごま に にんにく わ わさび
や やさい さ さかな し しいたけ い いも
こ こまつな は はっさく な なんきん
れ れんこん or レバー

後半人生を 健康で! 面白く! 楽しんで!