

「寄らまいかん」は奥三河の方言で「集まりましょう」という意味です。

この3年間、私たちは「豊橋生協会館へ寄らまいかん」を開催してきました。今年の春も、4回目を開催すべく準備をしましたが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、残念ながら開催を見送ることとなりました。世話人会では、いろいろ相談をし、多くの方が集まらないようにして、準備してきた学習の場を持ってないか検討し、10月10日にオンラインミニ企画第一弾を開催しました。

このたび、オンラインミニ企画第二弾「ドライパックのすすめ」を開催します。

会場への参加は上限35名に限定させていただきますので、みなさん、ぜひオンラインに挑戦してみてください。オンラインは、ご希望の方全員にご参加いただけます。

豊橋生協会館へ オンライン 第二弾 寄らまいかん ミニ企画

2020年11月20日(金)

10:00 ~ 12:00

オンライン発信会場：コープあいち豊橋生協会館

(住所：豊橋市牟呂町字松崎15)



いざというときに備える知恵を学ぼう

テーマ「ドライパックのすすめ」

講師：大竹悠介さん（トアス(株)）

トアス(株)さんの大豆ドライパック缶は、缶を開けたらそのまま食べられるコープのロングセラーです。レトルトパウチのミックスビーンズやひじき、ごぼうも人気。



新型コロナウイルスの影響で工場見学はできませんが、ドライパックの秘密に迫る企画です。おいしい食べ方も教えてください。みなさんでアイデア交流もしましょう。

今いちばんの話題は、NHK「有吉のお金発見 突撃！カネオくん」にも登場したチーズケーキ缶。第一弾の寄らまいかんミニ企画の時、熊崎稔子先生も、「災害時には心の栄養も必要。好きな甘いものがあるとホッとします。非常持出袋に入れておくといいですね。」と言っておられました。

トアス(株)はふれあいまちの健康プラザ「ぴんぴんキラリ☆」(認定栄養ケア・ステーション)を2017年にオープン、地域のみなさんの健康相談にも応じています。



お申し込み・お問い合わせ先 地域と協同の研究センター(伊藤)

電話番号 052-781-8280

FAX 052-781-8315

E-mail KoyuItou@tcoop.or.jp



裏面の参加申込表をお送りください。

■オンライン参加が初めての方、ぜひ事前にご相談ください。

スマートフォンやパソコン等と通信環境があれば、どこでもどなたでも参加できます。

インターネットを使って無料で顔を見て話ができる方法について、個別にご相談にのります。まずはお電話ください。



10月10日(土)豊橋生協会館にて、「豊橋生協会館へ寄らまいかんオンラインミニ企画」第一弾を開催しました。zoomが初めてという方も楽しくご参加いただきました。ポリ袋調理の実演もあり、久々に会うお仲間の笑顔も、画面越しに飛び交いました。

「災害時における高齢者の食」(講師:熊崎稔子先生)のお話から、少し紹介します。

食事から摂る5つの栄養素(炭水化物・資質・たんぱく質・ビタミン・ミネラル)の役割、どんな食品に多く含まれているかを知り、バランスよく食べることが大事です。災害時には、主食・主菜・副菜をそろえて低栄養を防ぐこと、水分をこまめに摂り脱水を防ぐことも大事です。高齢者とは65歳以上ですが、若く活動的な人も多いので、「身体の健康状態」と「心の健康状態」から、臨機応変に対応しましょう(たとえばおかゆを常備する等)。常備食として、主菜(魚の缶詰、大豆ドライパック、レトルトカレー、牛丼の具、スキムミルク等)、副菜(野菜ジュース、果物の缶詰、ドライフルーツ、乾物等)を用意しておき、ローリングストック(備える→日常で使う→使った分だけ買い足す→備えるの繰り返し)しましょう。災害時にいきなり初めてのものを食べるのではなく、食べ慣れていることが大事です。缶詰も色々あり、味が違います。日頃試して、好きなものを備蓄しましょう。

参加申込表



お名前	
お住まいの市町村	
連絡先電話番号	

希望の参加方法

(いずれかに☑をつけてください。オンライン参加の方はメールアドレスをお知らせください。)

<input type="checkbox"/> オンライン参加	メールアドレスをご記入ください(必須)
オンライン参加について 相談したい	<p>*持っているもの(○をつけてください) スマートフォン タブレット パソコン</p> <p>*聞きたいことがあれば、具体的に書いてください。</p> <div style="border-left: 1px solid black; border-right: 1px solid black; border-bottom: 1px solid black; height: 40px; margin: 5px 0;"></div>
<input type="checkbox"/> 会場参加希望	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 定員を超える希望があった場合、抽選させていただきます ◆ ご参加いただけない場合のみ、連絡させていただきます

※いただいた個人情報は三河地域懇談会の企画の連絡についてのみ使用します。

11月16日(月)までに、上記の情報を電話・FAX・メール等で表面の宛先までお寄せください。