

# フォレストデイサービス

管理栄養士さんの

## クッキングセラピー

### ☆次回開催予定

- ① 10月5日(火) 13:30~14:00 おやつ作り
  - ② 10月12日(火) 10:30~11:00 昼食1品
  - ③ 10月20日(水) 13:30~14:00 おやつ作り  
昼食1品づくり・・・秋のみそ汁  
おやつ作り・・・栗入りどら焼き
- ※ 行事等で日時や内容が変更になることがあります

### ☆概要

- ・毎月第1火曜日、第2火曜日、第3水曜日に開催予定です
- ・参加費無料 自由参加
- ・運動機能、認知機能問わずどなたでも参加頂けます
- ・会話を楽しみながら、食材に触れ、簡単な調理や作業工程の見学をしていただきます



みょうがの澄まし汁

梨のコンポート  
チョコクッキーのせ

きのこみそ汁

### ご利用者の声

「みょうがの香がいいね」「(かつおだしの香りで) お腹がすいてきた」「こんなの(盛り付け)初めてした!」「お澄ましに少し砂糖を入れると味に深みができるのよ」「すごくおいしい」「もっと薄味でもいいよ!」

クッキングセラピーでは調理することを重視するのではなく、調理の仕方を教わったり、味付けを聞いたり、何気ない会話をすることを重視しております。たとえ料理に参加していなくても近くで食材の香りや、調理をする音を感じるだけで、食欲がわき、食事が楽しみになります。

クッキングセラピーとは、食材を調理することで五感を刺激し、脳を活性化、精神を安定させる効果があります。また、食を通して人と人との繋がりを作り、心を豊かにする効果があります

### 感染対策

- ・スタッフはマスク、手袋着用、随時消毒を行います
- ・密にならないよう少人数で行います
- ・ご利用者は間隔を開け、手袋とマスクを着用し作業を行います
- ・使用調理器具は個人で一つずつ使用します