

令和8年度

アクティブシニアデビュー塾

麴を使った

手作り調味料

のある暮らし



健康実践デビュー編

5月14日から6月11日までの
毎週木曜日、全5回の日程で実施した、
本講座が盛況のうちに閉講しました。
栄養価が高く消化吸収しやすい発酵食品に
ついての学びを深めるため、

59歳から82歳までの
男女18名が参加しました。

満足度
100%

「大変満足」「ほぼ満足」と回答

学習成果の活用度
100%

「大いに活かすことができる」「活かすことができる」と回答

学習活動の継続度
94%

18人中17人がサークルとして活動を継続



麴調味料づくりは、
人の身体に日常的に存在する
「善玉菌」が不可欠です。

麴を素手で優しく
こすり合わせ
「善玉菌」を十分に
付着させました。



講座で仕込んだ
麴調味料を自宅で
毎日かき混ぜることで
菌を繁殖させ、
1週間かけてようやく
完成しました。

翌週、完成した調味料を
持ち寄り受講生同士で見比べ、
その過程について
意見を交換しました。



4～5人で1つの班を作り、
調理実習に取り組みました。

助け合いながら作業をし、
会話を交わし、
回を重ねるにつれ
コミュニケーションが
深まってきました。



会食では
「麴調味料って
こんなに食材の旨味を
活かせるの!？」
と麴パワーにびっくり!
食が進み、
自然と笑顔がこぼれました。

講座終了後は、三川地区公民館

定期利用登録サークル「こうじの会」として、

17人での活動の継続が決まっています。

今後は講座でのまなびを活かし、

健康的で豊かな暮らしを育んでいきます。

参加者の声

続きを学びたいです。
よろしくお願いします。



サークルを
楽しみにしています。



今後みなさんと
交流していきたいです。



アクティブシニアデビュー塾とは？

“自分なりの価値観を持ち、趣味や様々な活動に意欲的な元気なシニア（アクティブシニア）”に向けて、学習機会および学習成果を活かした「ボランティア活動」「地域活動の機会」、心身の「健康づくりの機会」を提供し、高齢者の生きがいづくりと社会参加促進を図る事業です。

市内7地区公民館にて「ボランティアデビュー編」「地域デビュー編」「健康実践デビュー編」の3種類の事業メニューを展開し、それぞれにおいて目標を掲げ、取り組みを行っています。



きゅうりとミニトマトの浅漬け、
チキンのザクザククラッカー焼き

和風ハンバーグ、サラダ

実習内容

アクアパッツァパスタ、
ガーリックバケット

ビビンバ、
ふんわりワカメスープ