

プロから学ぼう！介護と料理のキホン

***** ケアメン講座 *****

超高齢社会を迎えた今、同居の親や妻、子どもの介護をする男性の割合は増え続けており、今や介護者の3人に1人は男性とされています。

男性介護について学び、情報共有を図るとともに、プロの料理人から料理の手ほどきを受け、参加者同士で交流し、介護の悩みなどを分かち合いましょう！

参加費
(材料費)
500円

【日時】 3月4日(土) 10:30~12:30

【会場】 かでの2・7 6階
610・620会議室
(札幌市中央区北2条西7丁目)

【第1部】10:30~11:10 (40分)
聞いて学ぼう！
「男性が介護する時代
~ケアラー支援の視点~」

講師：さっぽろ社会福祉士事務所
代表 大島 康雄 氏

ケアラーの状況や支援の課題、ケアラーに役立つ情報などについて、男性介護者の特有性も踏まえお話いただきます。

※ケアラー（心や身体に不調がある人の介護や看病などに携わる人）

【第2部】11:10~11:50 (40分)
見て学ぼう！
お手軽♪簡単！和食づくり
(調理講習)

講師：株式会社 なごみの食卓
代表取締役 坂下 美樹 氏

調理メニュー

- ・豚しゃぶと春キャベツの生姜煮
- ・レンジで作る韓国風茶わん蒸し
- ・ご飯のお供~ぶりそぼろ

※調理した料理は、皆さんで召し上がっていただきます（黙食）。

HTB「イチオシ!!」
で放送中の「楽は
やっ！クッキング」
監修の料理研究家



【交流会】12:00~12:30 (30分) ※11:50~12:00は休憩
話そう！
介護に関する疑問、日ごろの悩みなどを気軽に語り合いましょう！

お申込み
お問い合わせ

※新型コロナウイルスの感染状況によっては、オンライン開催に切り替える場合がございます。

北海道立女性プラザ

電話かEメール又は女性プラザ窓口でお申込み下さい。

TEL 011-251-6349

MAIL info@l-north.jp

(氏名、年齢、連絡先の電話番号を明記ください。)

定員 20人



マスクの着用を
お願いいたします。

主催：北海道立女性プラザ 運営管理：公益財団法人北海道女性協会
協力：北海道男性介護者と支援者のつどい 後援：北の輝く女性応援会議

「ケアメン講座」に来場される皆様へ ご協力をお願い

◆次のような症状等がある場合は、ご来場をお控えください。

- ・ 37.5度以上の発熱や咳などの風邪症状のある方。
- ・ だるさや息苦しさ、体調に不安がある方。
- ・ 感染が疑われる方との濃厚接触の可能性のある方。
- ・ 2週間以内に感染拡大地域への訪問や、そうした方との濃厚接触の可能性のある方。

◆ご来場の際は以下の点にご協力ください。

- ・ マスクの着用
- ・ 入室時の検温
- ・ 咳エチケット、手洗い、手指消毒
- ・ 対人距離の確保
- ・ 会場内での会話を控える
- ・ 申込みの際にいただいた個人情報は、新型コロナウイルス感染者が発生した場合等に保健所等に提出する可能性があります。

●お席は自由席となっておりますが、
新型コロナウイルス感染症防止対策のため、指定された座席以外にはお座りいただけません。

皆様のご理解ご協力をお願いいたします。

※新型コロナウイルス接触確認アプリ「COCOA」は新型コロナウイルス感染症の感染者と接触した可能性について通知を受け取ることができるスマートフォンのアプリです。
自分を守り、大切な人を守り、地域と社会を守るために、接触確認アプリをインストールし活用ください。

※会場には「北海道コロナ通知システム」のQRコードを掲示しますのでご利用ください。