

夕食作りレク

どんまいハウスわかばのみんなで夕食を作りました！！
自分で作ったご飯は美味しいですね(▽▽)

意外と難しくなかった！



発行所
「きょうのばんめし」
編集委員会

松山市本町6丁目11-8
どんまい本町センター

TEL 089-907-3380



始めて食べる
ソースがあって
美味しかった

【編集後記】

▼以前ユーチューブで、自炊をできるか否かで精神の自立度に違いがあるという内容の動画を観ました。特に科学的根拠があるというわけではなかったのですが、妙に納得したのです。昨今起きているメンタルヘルスの問題の中には、狩猟採集民族時代の心身構造から大きく変化していないのに関わらず、文化や技術は急速に変化することによるギャップで生じているのだと考えています。便利になった世の中の反面、生きるために必要なことを自分でしなくても良くなっていると思います。それは同時に生物としての能力低下と今まで考える時間が増えることとなります。三大欲求や衣食住といった人間として最低限の行為には、メンタルの状態に深く関係しているのではないかと考えさせられました。私自身、自炊はしない派ですが、今年度から少しづつ挑戦しています。恥ずかしながら簡単なものばかり作っていますが、自分で作って食べる、さらにそれを人に食べてもらうことは、普段味わうことがない充足感がありました。この経験をメンバーさんにも少しでも味わってほしいと思い、夕食作りレクを提案させていただきました。毎度、素敵な時間を一緒に経験させてもらって、私は感謝しています。

