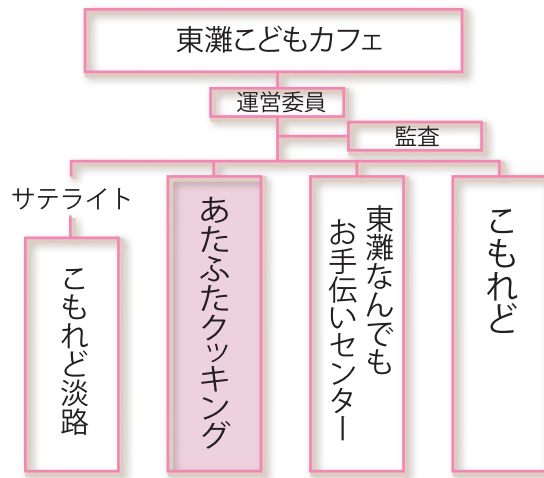


● 組織図



● あたふたの声

● 利用者から…

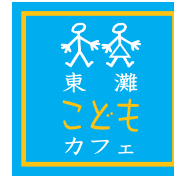
- ・野菜中心のうす味なのでうれしい!
- ・苦手な食材が、調理の仕方ですぐ食べれるようになった。
- ・日替わりメニューで美味しいので、毎日がたのしみ!
- ・限られた予算で、何種類も惣菜がいただけるのは1人暮らしにはありがたい。
- ・いのちをつなぐ美味しいお弁当本当に助かります。
- ・配達の際に毎回声をかけていただき感謝です。

● 担い手から…

- ・毎週1回行くところがあり、元気になった。
- ・いろんな方と料理するので、レパートリーが増えた。
- ・弁当作りを通じて、食事にこれまで以上に気を付けるようになった。
- ・食事を作った後のおしゃべりが楽しい。
- ・毎日あさ8時からの調理で、規則正しい生活が送れるようになった。
- ・コミュニケーションを通して、毎日が脳トレ?です。



● 東灘子どもカフェについて



2011年4月から多世代交流の居場所を開設し、会員数は延べ約700名です。活動の拠点は「こもれど」と「あたふた甲南」の2カ所です。

主な活動内容は…

- ①多世代交流で昼食カフェの居場所を開催
- ②教室・講座・イベントの開催
- ③なんでもお手伝いセンターの生活サポート
- ④高齢者への「あたふたクッキング甲南」からの配食
- ⑤バザー、プルトップ収集、クリーンクルーの環境活動

楽しい特別昼食!

- ・カレーの日 (毎月第1水曜日)
…旬の野菜が入ったカレーです。
- ・お魚定食の日 (毎月第3月曜日)
…ブリの照り焼きが主体です。
- ・サンドイッチ定食 (毎月第3水曜日)
- ・にぎり寿司 (毎月第1土曜日)
- ・海鮮丼の日 (毎月第3土曜日)
…5・6種の新鮮な魚介盛です。
- ・お刺身パック (毎週火・土曜日)

皆さん、私たちと一緒に活動に参加しませんか? きっと何か得るものがあると思います。



あたふたクッキング お弁当ガイド

(東灘子どもカフェ)



● ごあいさつ

私たち「あたふたクッキング」は、阪神淡路大震災時の炊き出しをきっかけに活動を開始しました。

現在は、地域のお年寄りや高齢者対象のデイサービス等を行っている団体に温かい「手づくり昼食」を届ける活動を22年間行っています。

この活動をさらに広く知っていただき、ご利用してもらいたく昼食お弁当ガイドを作成しました。

地域住民の皆さまに親しまれるよう努めてまいります。よろしく願い申し上げます。

代表 川崎 善子



● スタッフ

約40名のスタッフが、1日4～5名で50～60食を作って、配達しています。安心安全で、毎日食べても飽きない手作りの温かい食事を、皆さまの笑顔と喜びの声を糧にして提供させていただきます。



● 内容

- お弁当 (ごはんと4菜の健康食)
主菜・副菜など4種類を薄味で作っています。
- 対象
高齢者を対象に2食以上の団体・個人に(東灘区を中心に)配達します。
- 配達
毎週月～金曜日の11:00～12:00にお届けします。(祝祭日も配達します。)
- 価格
1食500円(配達料込)



● オプション対応

地域の行事(会議・パーティーなど)・サークル活動・おとしより会・女子会などの催しで、お食事が必要な場合は下記のような対応も可能ですので、ぜひご利用ください。

- ① ちょっと豪華、ワンランク上のお弁当(800円～1,500円/食)をお作りします。
- ② お味噌汁もご用意します。
- ③ おかずのみのご注文も承ります。
- ④ アレルギーのある方にも配慮します。
- ⑤ 1回のご注文で20食まで対応可能です。



● メディア

私たちの活動は、新聞やPR誌等のさまざまなメディアでも紹介されています。



● お問い合わせ

- あたふたクッキング (東灘子どもカフェ)
〒658-0084 神戸市東灘区甲南町3-7-19
伊豫ビル1F
携帯電話 090-7701-6393
TEL./FAX. 078-452-9944
担当: 中村・川崎

