



平成25年度「働く母親を応援する 男性・子どもの生活自立支援事業」



パパ子クッキング♪ママほっこり♪

開催しました!



働くお母さんを応援するために、日頃お母さんが担っている食事づくりをお父さんと子どもたちが体験し、お母さんはその間「ほっこり体操」で身体と気持ちをリラックスしていただく時間、完成した料理をみんなでいただくイベント「パパ子クッキング♪ママほっこり♪」を日本テトラパック株式会社の助成と全国女性会館協議会の協力で6月29日(土)開催しました。

大人16名、子ども11名の8家族の参加で、ワイワイ楽しい時間を過ごしました。



8組のご家族に参加していただきました!!

おかわり定番!
ジャガイモ ぼくぼく
みんな大好きな夏物!

ボク 早く作りたいフルーツポンチ!
シュワシュワって 楽しみ!

お父さんと子どもは調理実習室でお料理
です♪

みゆさん 今日ケガの
ないよう、楽しんで
料理しましょう♪



講師はフードマネジメントスクールの岡本さんです。



さあ頑張ってるぞ!!
お母さんをビックリさせよう!!



お父さんのエプロン姿、カッコイイ!



お父さん、お嬢い!



にんじんはこういう風に切って



ゆっくりでいいからな



私 上手でしょう?



妹見 よろしく!

お父さん、妹大丈夫?

心を込めて一生懸命作った料理! 完成!!



おいしくな~れ♪



味付け、むずかしいなあ~




ご飯を盛りつけて—
お母さん、いっぱい食べてくれるかな?



やったー!!
できたよ!

早く食べたい!!



**お母さんは1階活動室で
リラックスタイム♪**

お父さんと子どもたちが料理づくりに奮闘中、お母さんは別室でリラックスタイム。
動きのスムーズさやラクさ、心地よさを大切に自分のペースでゆったり動く「ほっこり体操」で、毎日忙しいお母さんの気持ちと身体をほっこり♪



ひと言自己紹介からスタート！
次に「ほっこり体操」の動きのポイント紹介（「ゆっくり」「のんびり」「マイペース」）し、「ほっこり＝リラックス」をテーマに和室で仰向きに寝て体験しました。

「ほっこり体操」って何？どんな体操？と、はじめは緊張されていたが、だんだん眠たくなるぐらいリラックスしていただけた。



みんなそろって、笑顔でランチタイム♪



ババとお兄ちゃんが一生懸命作ったんだよ！これも食べて！

おいしい！家でも作ってね♪



日本テトラパック株式会社からのお話し

協力いただいた日本テトラパック株式会社から、リサイクル等のお話しを聞きました。



日本テトラパックってどんな会社？



牛乳、豆乳、ジュース、お茶など飲料を包んでいます。テトラパックの紙容器は何層になっているのでしょうか？



ペルマーク運動に参加！さあ、今日から「聞いて！洗って！乾かして！」を始めましょう！

洗って拭いて、焼片付けもお父さんと子どもたちで！



お母さんって、毎日大変やね！



テトラパック株式会社さんからおみやげをいただいていた無事終了！

お疲れ様でした！！ぜひ、お家でまた作ってくださいね♪



参加されたお父さん、お母さんのみなさんが「よかった」と満足していただきました！

のんびりと体操ができ、自分の時間が持てよかった。

お父さんが子どもと一緒に料理し、後片付けまですることによって毎日の家事の大変さなどを体験してもらえてよかったと思います。

常温で長期可能なロングライフ牛乳を知り買い置きができ助かる。災害時の非常食、予備食としても利用できるのも、水だけでなく他の飲料も準備しておこうと思った。

娘と一緒に料理できよかった。

なかなか料理をするきっかけがなく、今までノータッチだったので今回をきっかけに料理もしたい。

家事は母親がするべきという考え方があり、仕事と家事の両立で母親だけ負担が増える。男性の意識改革を求める。

あえて母親が手伝わないで料理作りをするのは、いい事だと思う。

男性が料理に興味を持つきっかけになると思う。

時間が経つのも忘れるくらい楽しかったです。

終了時にアンケート調査を実施し、家事・育児・仕事の両立などについてどのような悩みを持っているか訪ねたところ、もっとも多かったのは「自分の時間がない」次いで「家事の負担が大きい」「心身ともに休みが欲しい」「体力的にきつい」と、母親の家事負担が大きいことが浮き彫りになっています。家族全員が積極的に家事に参加することで忙しい母親のワーク・ライフ・バランスの改善につなげたいですね。

女性チャレンジ相談

キャリアコンサルタントがあなたのチャレンジをサポートします。

相談日 水曜・土曜・・・13:00～17:00
木曜・・・16:00～20:00

起業・NPO設立、地域活動やキャリアアップなど、女性の様々なチャレンジを応援します。やりたいことがあるけれど、何から始めればいいのか、どこに相談すればいいのかわからないそんな女性の方、お気軽にご相談ください。

相談日については [年間予定表\(PDF\)](#)をご覧ください

完全予約制。(ひとり60分程度)
保育あります。(無料。6か月～就学前／要予約)
毎回3名の方の予約を受付。

お問い合わせ・予約は京都府男女共同参画センター らら京都 TEL:075-692-3433まで

お知らせ

◆ほっこりマーケット 8月25日(日) 10:00～15:00 京都テルサ 西館1・2階

取れたて！地場産新鮮野菜・おこわ・巻き寿司・こだわりパン・デザート・手づくり雑貨・小物・アクセサリーなどの店がならびます♪
ほっこり体操・アートセラピーなどのワークショップ、軽食コーナーもあります。
みなさんでぜひお越しください♪

◆起業をめざす女性の交流サロン・Co-Co

Co-Coサロン セミナー&情報交換・交流会 開催

*日時: 8月22日(木) 18:30～ セミナー 19:30～ 情報交換・交流会
*場所: 京都テルサ 視聴覚研修室
*テーマ: 「起業家に必要な印象力upトレーニング」～最初の印象を向上させてビジネスチャンスにつなげましょう～
*講師: 辻 曙美 (つじ あけみ)さん
詳しくはこちらをご覧ください。(クリック→詳細)

[このページのトップへ](#)