



呉市すこやか子育て協会だより

つどい ひろひろ♣ば

～子育てを応援します～



男性の育児を応援する「イクメン講座」を日曜日(2月19日)に開催し、11組の家族の参加がありました。これまで開催した「イクメン講座」は、子育てに関心のある男性が対象でしたが、「男性の育児」について家族(夫婦)と一緒に考えることも大切だということから、今回、はじめての試みで家族参加型の内容で行いました。

家族の反応を間近で感じながらの講座に、参加した男性のみなさんは多くのヒントを見つけたようでした。

子どものよるこぶ簡単レシピ

講師：飲食店店主 土本 剛史さん

そばろご飯&茶碗蒸し



かわいくトッピングして
出来料上がり♪



パパの手作りごはん
いただきます～♪



真剣に手順を聞くパパ



簡単茶碗蒸し レシピ

<材料>2人分

- | | | |
|-------|-------|--------|
| A | ・卵 | 1 個 |
| | ・白だし | 30 cc |
| | ・水 | 150 cc |
| | ・鶏肉 | 適量 |
| | ・かまぼこ | |
| ・えだまめ | | |

- ① Aの材料をボールにすべて入れてまぜる。
- ② 器にお好みの具を入れる。①を入れる。
- ③ 鍋に10cm水を張り、沸騰したら弱火で10分蒸す。火を止めて余热で10分蒸したら出来上がり♪



今日からできる親子体操

～動ける身体は脳力アップ～

講師：日本体育協会指導員 阿部 玲子さん



体操は自律神経の働きを良くします。回転・逆さ・揺れなどの体験を親子のふれあいあそびの中で積極的に取り入れていくことで、脳に刺激を与え、心を育てていきます。身体と心のつながりや動かすことの大切さを学んだパパたち。子どもと一緒に身体を動かす楽しさも感じる時間になったようでした。



聴こう！パパのホンネ 語ろう！ママのホンネ

～夫婦でハッピー子育て～
講師：広島国際大学看護学部講師 梅田 弘子さん



☆パパのホンネ☆

- ・「私の思いを察して」は無理
- ・依頼したからには任せてほしい

☆ママのホンネ☆

- ・朝早くから子どもと遊んでくれたり、イベント情報のチェックをしてくれて助かる！
- ・「〇〇してあげる」にイラッとする



日頃、夫婦で子育てしていて感じていることを話していく中で、次々と本音がとび出し盛り上がっていたママたち。

夫婦で協働して育児をしていくためには、「男女の考え方の違いなども理解しながら、コミュニケーションを図ることが大切」だとママたちは感じているようでした。

呉市すこやか子育て支援センター

ひろひろ♣ば

〒737-0112 呉市広古新開2丁目1-3

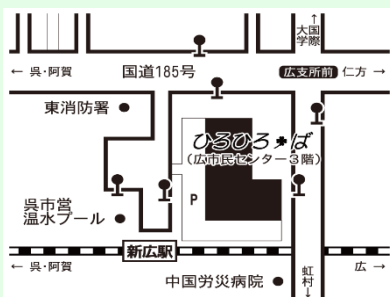
広市民センター3階

TEL (0823)76-1616 / FAX (0823)75-2167

<利用時間>

月～金曜日 9:00～17:00 土曜日 9:00～16:30

(日・祝・年末年始はお休み)



子育て情報は

くれ子育てねっと

『くれくれ♣ば』『ひろひろ♣ば』の情報は、トップ画面の「呉市すこやか子育て協会」のバナーをクリック♪

QRコードはこちら

