

# イクメン講座

2月21日(日)、呉市すこやか子育て協会主催による「イクメン講座」を開催しました。講座にはパパ12名が参加してくれました。育児についての話はもちろん、昼食作りなど、盛り沢山の内容!!講師のみなさんも現役のパパやママなので、講座の中でも体験談を話してくださり、パパたちが共感する場面もたくさんありました。また、チームビルディング(仲間間で1つのことをする)を取り入れたゲームをして大盛り上げのパパたちでした。この講座で感じたことが”より楽しく”そして“パパだからこそできる育児”につながっていくと嬉しいです。



## 『パパだからできること ～育児をともに語ろう～』

講師：広島国際大学看護学部講師 梅田 弘子さん



「産後のママはホルモンの作用でイライラが強くなります」などママの思いも伝えていただきました。

## 『子どもの喜ぶ簡単レシピ』

講師：飲食店 店主 土本 剛史さん



- ✿ フワフワたまごの親子丼
- ✿ ドライぱんこのチョコトリュフ



### ドライぱんこのチョコトリュフ 作り方

#### ざいりょう

- ★バター 30g~50g
- ★ドライぱんこ 30g~50g
- ★コーンフレーク 30g
- ★生クリーム 150ml
- ★チョコレート 50g~55g



#### レシピ

1. ドライぱんこをバターでこんがりきつね色になるまで炒める
2. 火を止めてコーンフレークを入れる
3. 生クリームを鍋に入れ、まわりがふつふつしてきたら砕いたチョコレートを入れて溶かす
4. 火を止めてこんがりぱんこを入れてスプーンでかきまぜる
5. 冷めたらラップにのせクルクルきんちゃくにする
6. 冷蔵庫に入れて冷やして完成☆



## しくじりパパ

### 『仕事も家庭も育児も完璧なんて無理!?!』

講師：ファザーリング・ジャパン 鍋島 和貴さん



「仕事と子育て、パパも大変だよ」と本音トーク。最後は夫婦のコミュニケーションが大切と確認しました。

## ひろひろ★ば カレンダー

### 4月

- おしゃべりひろば 6日(水)
- プレママひろば 13日(水)
- プチ誕生会 22日(金)
- あかちゃんひろば
- 1回目…20日(水)
- 2回目…27日(水)

### 5月

- プレママひろば 11日(水)
- プチ誕生会 20日(金)
- あかちゃんひろば
- 1回目…18日(水)
- 2回目…25日(水)

## おしゃべりひろば

10:30~(ひろばにて)

4~6人のグループになって、みんなで楽しくおしゃべりしましょう!親子の手遊びコーナーもあります☆気軽に参加してくださいね♪

## プレママひろば

10:30~(ひろばにて)

妊婦さんのためのおしゃべり会です。初産婦さんも、経産婦さんも一緒に出産のこと育児のこと、ワイワイおしゃべりしましょう♪

## プチ誕生会

10:30~(ひろばにて)

誕生月のおともだちを、ひろばに来ているみんなでお祝いします。内容は手遊びや読み聞かせなどで、どなたでも参加できます☆

## あかちゃんひろば

10:30~12:00(研修室にて)

1~6ヶ月の親子が対象で、定員10組(先着順・要予約)です。前月25日より受付を開始します。TELでお申し込みください。