

1月25日(日)、広まちづくりセンター6Fを会場に、呉市すこやか子育て協会主催による「パパソフ講座」を開催しました。講座には子育てに関心のある「パパソフ(祖父)」さんたち9名が参加してくれました。参加のきっかけを尋ねたところ、「気が付いたら妻に応募されていました。」なんていう方も！それだけ男性の積極的な育児への参加が求められているようです。

講座は4部構成となっていて、基本的な子どものお世話を学ぶだけでなく、夫婦間や祖父母世代との関係作りについても考えていく内容でした。調理実習では、あまり料理の経験がない男性でも簡単に手早くできるレシピを教わりました。ちなみに今回来ていただいた講師のみなさんも現役のパパやママ！ご自身の子育て体験談を交えながらのお話は共感できる部分も多かったようで、みなさん大きく頷きながら受講されていました。今回の講座では子育てをいろいろな角度から考えていったことで、参加者の皆さんにもたくさんの気づきがあったようです。この「気づき」が、ママとは一味違う子どもとの関わり方や子育ての楽しみ方など、パパソフさんならではの育児につながっていくのかもしれないね。

子育て・孫育ての関係作りについてと
子どもの安全と特徴

講師：広島国際大学看護学部講師 梅田弘子さん

子育ての主役はママとパパ！主役が輝くためには、名脇役(祖父母)の存在も大切です！



男のワークショップ

～夫婦の会話がうまくいく脳活など～

講師：鍋島和貴さん



「男性は理屈脳」
「女性は共感脳」
違いを理解すると
分かり合える!?

夫婦の会話がうまくいく
書き出し発想法の実践!!



男の料理!

～実践につながる男子ごはん&簡単スイーツ～

講師：川上勝彦さん



- 1.料理は理論!
- 2.楽しんで作る!
- 3.レシピのせいにはしない!
- 4.料理を自分のものにする!

あかちゃんのお世話とコツと観察ポイント

～産後の母体ケアについてなど～

講師：助産師 飯塚陽子さん



おむつ替えと着替えに挑戦!
お互いのお世話を観察して
良かった点を伝え合いました。

産後クライシスって?
産後の夫婦の心の変化に
ついて考えました。



パパレシピ

フライパンだけで作る
簡単!ミートスパゲティ

<材料(2人分)>

- ・パスタ 200g
- ・水 2カップ強
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・塩 約小さじ1
- ・パター 約大さじ1
- ・市販のミートソース 1缶(1pac)
- ・ウスターソース 少量
- ・ピザ用チーズ お好みで

あれば一味加えて

- ・香草(パセリ、ローリエ、オreganoなど)
- ・トッピング(アボカド、パプリカ)

☆作るときのコツ☆

パスタをやめる時の水分量は、パスタの重さの2倍。沸騰して塩を入れる。塩加減はお吸い物くらいのをよっぽどが。やめる時オリーブ油を入れるとパスタがくっつかない。必ず蓋をして、時々パスタをほぐしながら水分がなくなるまでやめる。この時、レトルトパックのソースなら蓋の上で温めても良い。水分が無くなったらパスタを味見して、ちょうど良い固さならソースを入れてからめる。隠し味としてチーズ、ウスターソース、香草をお好みで入れる。トッピングをして盛り付けたら出来上がり♪

***** 参加者の声 *****

◎「育児」というテーマでも、様々な切り口があり大変でもあるが、楽しみながら取り組むという事が大切だと思いました。

◎パスタやスコーンがこんなに手軽に作れることを知り、ぜひ家でも作ってみたい!

◎産後一か月に必要なことが、生理学的な図解でよく理解できました。

◎各講師の方々も他の講座に入るなど、みなさんが楽しみながら参加している様子が印象的でした。
