

丸亀で会いましょう

ヘルスマイト養成講座、皆に聞いてもらいたい

丸亀市食生活改善推進員 田中宏明さん・田中昌子さんご夫妻



Q ご夫妻でヘルスマイト^(※)になられたきっかけは

宏明さん：消防団に入っていますが、知り合いの女性団員がヘルスマイトにも入っていて、紹介をされました。地区のまつりでおはぎを作っているということで食べてみると、とてもおいしかった。作り方を是非知りたいという思いもあり、夫婦で養成講座を受けました。

※「私達の健康は私達の手で」をスローガンに地域で食生活活動をしているボランティア団体、丸亀市食生活改善推進協議会の構成員です。ヘルスマイト養成講座修了後に「食改さん」として活動しています。

Q ヘルスマイト活動を通じて役に立っていることは

宏明さん：ヘルスマイトになるために5回の講座を受けたのですが、この講座内容がとても良かった。健康寿命を延ばすために、減塩、菌みつき、軽運動の大切さなどを学んだのですが、そのときの資料は子どもにも見せているし、今も大切に持っています。講座で一番の収穫は菌みつきの大切さを知ったことです。

昌子さん：講座で教えてくれる各講師全員がとても上手で分かりやすく、市民のみなさんにも聞いてもらいたい。強くお勧めします。役に立ったという点では、おはぎ作りですが、これまでかなりの数を作ったので（もち米1升で40個作れるそう）、もはや店で買うものではなくなっています。あと、コミュニティ単位で活動していますが、コミュニティの輪の中に入るとみなさんからよくしてもらえ、とても楽しいですよ。

Q 家庭での家事シェアについて

昌子さん：夫は、包丁研ぎも得意で、知らぬ間においてくれるので、切れ味が良くなると料理も楽しく、「研いでくれて、ありがとう」と感謝も伝えます。食後のペティナイフも研いでくれて、食後のフルーツをカットするのは、夫の担当になっています。人に話すと「すごいね」と言われることがありますが、うちではこれが普通です。

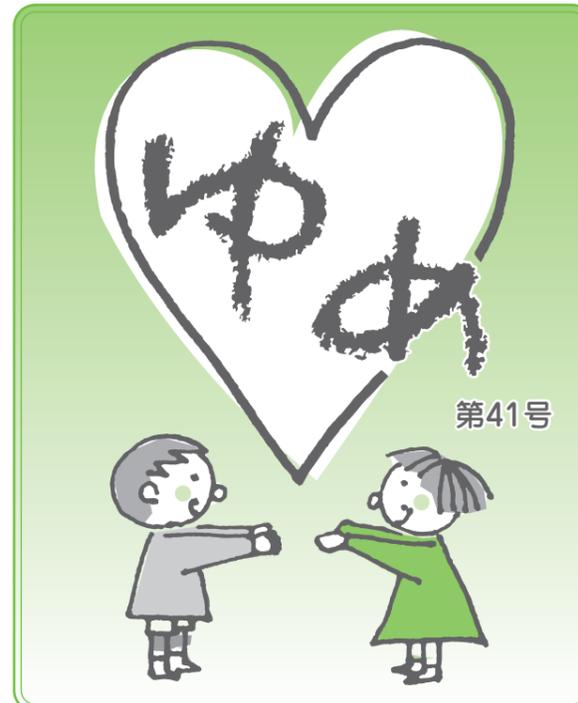
宏明さん：たいしたことはしていないが、言われてからするのは嫌なので、ゴミ捨て、洗濯物干し、皿洗いなど、気づいたら言われる前にするようにしています。あと、家族揃って食事をするのがとても大切だと思っているので、朝晩は必ず子どもたちと一緒に食べ、学校への送り出しは夫婦でしています。

食を通して地域の健康づくりの案内役「ヘルスマイト」になりませんか。
【ヘルスマイト養成講座】
 広報6月号にて案内予定です。7月～12月まで毎月1回の講座があります。
 問い合わせ 丸亀市 健康課 TEL 24-8806

お知らせ

平成30年度 男女共同参画川柳コンテスト

主夫、イクメンといった男性の家事参加や、夫婦での家事分担、子育てなど「家庭における男女共同参画」をテーマに川柳を募集し、451点(271人)と多く、また9歳から91歳までの幅広い世代からの応募を頂きました。そのうちの入賞作品をご紹介します。



最優秀賞

ありがと
それより聞きたい
俺やるよ

(前場 智子さん)

【エピソード】
結婚している友達と二人で、女性の名も無き家事について話していたところだったので、応募しました。

特別賞

明日から
家事をするよと
everyday

(古川 映海さん)

【エピソード】
家事を明日からすると毎日言ってる父に皮肉を込めていました。

優秀賞

「イクメン」があるのになぜない
「イクママ」は

(赤瀬 真桜さん)

【エピソード】
女性⇨育児という固定概念があるからこそ、子育てに参加する男性はすごい！とほめられるが、普段仕事に子育てに奮闘するお母さん

達をもっといたわってあげようという気持ちで川柳にしました。

ママとパパ
見せる背中
子の未来

(矢野 敬明さん)

【エピソード】
家庭平和のコツを詠んでみました。

入選

ゴミ出しは
家事じゃないよ
まじっすか

(河野 瞳也さん)

父と母
家事を協力
2倍速

(河江 侑季さん)

パパだつて
仕事と家事の
二刀流

(篠原 功一さん)

家事をしない
父は覚えぬ
子の食器

(宝田 真耶さん)

手があげば
家事も育児も
ボーダレス

(田所 真実さん)

◀入賞作品展示の様子
 (上) ひまわりセンター
 (下) 飯山総合学習センター



川柳の入賞作品にも表れているように、家族で家事を分担する「家事シェア」が企業宣伝や雑誌・テレビ番組で特集されるなど、いま注目が高まっています。
 民間企業において実施された「家事シェア力全国都道府県ランキング2018」では、香川県35位という結果になっています。そこで、その実態を調査してみました。

図書紹介(丸亀市立図書館で借りられます)



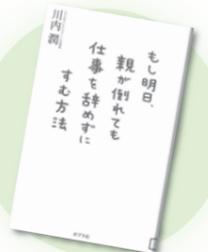
「お父さんのとっておきごはん」
 猫元たつや (イースト・プレス)

小さな子どもを持つパパが、家族のために料理の腕を振るうオールカラーのマンガ。ほのぼのとしていて、思わず作ってみようかなと思わせる本です。すべての料理にレシピや写真もついています。

「もし明日、親が倒れても
仕事を辞めずにすむ方法」

川内 潤 (ポプラ社)

今は、介護のことは身近な問題と感じていない人でも、急に親が倒れたらどうされますか？ 介護の予兆をどう察知するか、どこで誰に相談するかなど、一度実際に考えてみる事ができる本です。



編集後記
 今回の特集に入れられなかったものに「名もなき家事」というものがありました。「丸まったままの靴下をひっくり返す作業」や「玄関で脱ぎっぱなしの靴の片づけ」などなど、小さな作業だけでも、家事をする者にとってストレスは大きく、家族には理解されにくい家事のこです。たとえ小さな作業でも家族みんなで協力し、「助かる」「ありがとう」と感謝の気持ちをきちんと言葉にすることで、家族がお互いを思いやる事ができるといいですね。(K)