

第1回 「ほっとひといき ひとり親カフェ」 を開催しました！

日時：令和2年10月31日(土) 10:00～11:30

場所：OKB ふれあい会館 第1棟3階301中会議室

講師：(一社)健康応援隊 代表理事 高山 菜々子 氏

講演テーマ：食卓で育まれる生きるチカラとプチ仕込みで時短料理

内 容

○講演

- ・「食べる力」を身につけると心と体が強くなる。元気の源は、添加物、加工がされていないお米が一番。朝ご飯を食べ一日の良いスタートをきると良い。
- ・食事は、会話をする場であり、「膳」の字は身を美しくとあるようにマナーを伝える場でもあり、子どもの成長を見ることができる。
- ・食事を通して、コミュニケーション力や協調性、社会性が育ち人間力を身につけることができる。また、生活習慣病予防や偏食防止につながる。
- ・すべて手作りをと思わず、便利グッズ、万能調味料、市販品などを活用して時間を上手に作り心に余裕を持つことが大切。

○交流会

- ・日頃の食事の準備のエピソード、子どもがしっかりと食べてくれるような工夫などを共有しながら話がはずみました。

○参加者からの感想

- ・分かりやすいお話で、他の人の意見も聞けて良かった。
- ・ひとり親同士で、フランクにいろいろ話せたことが良かったです。
- ・ゆるやかな空気の中、楽しくお話ができた。
- ・いろいろな方の話が聞けて、勉強になった。
- ・食の大切さが改めてわかった。
- ・食卓でコミュニケーションをとりながら食べることの大切さがわかった。

最後に、高山 菜々子氏から

「食卓で子どもとコミュニケーションをとり、成長をほめてあげましょう。」

「自分自身が健康・元気であることが一番大切です。時短・簡単料理で美味しい工夫をして、自由時間を自分のために有効に使いましょう！」とあたたかいエールが送られました。

○ひとり親カフェの様子

