

# Lady Go!!

第2号 2015

## \*.\*.\* 仕事と家庭の両立に励む3人の子供を持つママさん PT ヘインタビュー \*.\*.\*

Q:現在活用中の制度を教えてください

**育児短時間業務制度**：3歳に満たない子を養育する者は1日の所定労働時間を原則6時間とする事ができる制度

**看護休暇制度**：小学校就学前の子を養育する者は1年に5日まで、小学校就学前の子が2人以上の場合は1年に10日まで、病気・けがをした子の看護の為（規定日数以外で）休暇を取得することが出来る制度。（予防接種や健康診断の為の取得も可）\*その他の支援策は厚生労働省HPに詳しくありますので見てみて下さいね。

Q:支援策を利用して良かったこと、嬉しかった事

A:時間と心の余裕ができたことから、子どもへの接し方が変わりました。初めての子どもで慣れない子育て環境の中、母親である私に笑顔が増えたことは子どもにとっても、また両立を支えてくれる家族にとっても良かったと思います。余裕が出来た時間を勉強時間に活用し、資格を取る事もできましたよ。

Q:いいことばかりのようですが、何かマイナスな点がありますか？

A:勤務時間が短くなった分、それだけのお給料が減ってしまうことです。子どもが小さい今は子どもといる時間をお金を使ってでも得られるなら得たいと思います。今は時間をお金で買っているような感覚です。

(部員 池端 亜香里)

## PTのための料理教室を開催して 2015.9.13 in 浅田クッキングスクール

遠方からの参加者、奥さんが1か月入院して家事・育児に追われた経験を持つ男性、食事に出すものは同じものの繰り返し、仕事があるからとレパートリーの少なさに目をつぶってきた主婦…などなど、様々な経歴を持つ参加者が集まり、楽しい研修会が開催されました。

浅田先生は、調理時間を短縮するためのアイデアのほか、大切な食材や栄養を残さずいただく工夫などを交えて説明してくださいました。4～5人グループで調理し、野菜たっぷりの4品が完成しました。所要時間は45分程度。みんなで調理したのですが、『できる主婦』になった気がしました。また、どれもとてもおいしく、大満足でした。

先生は何度も『体は口から入ったもので作られる、数年後の健康をつくるのも食べたもの』と話されていました。ちょっとした気づきや、コツをつかめば改善するのは仕事も料理も同じ。改めて、学ぶことの大切さを知る1日でした。(部員 宮本 祐美子)



## \*.\*.\* 蒸し魚のわさびソースかけ ~時短でできる簡単クッキング~ \*.\*.\*

- ・鮭切り身 5切れ、塩コショウ 適宜、玉ねぎ 中1個、人参 50g、酒 大2、スープ (1/2個) 1/4c
  - ・(調味料) 魚の蒸し汁 大2程度、マヨネーズ 1/3c、牛乳 大1、練りわさび 大1、パセリのみじん切り・塩コショウ 少々
- <下準備> 鮭は塩コショウしてしばらくおく・玉ねぎ、人参は薄切りにする・調味料を合わせる
- <作り方>

・フライパンに野菜を敷いて鮭を並べ、スープと酒をかけて蓋をする。

強火で蒸気が上がるまで蒸し、後弱火にして10分蒸す。

・魚の骨(皮)を取り除く。

・器に魚を盛り付け野菜を添えて、ソースをかけてパセリを散らす。

