



### 家事能力と子育て

子育ては、人が生きていく上で最も大切で価値のある仕事のひとつです。子どもは未来の宝、人類の宝ですから、赤ちゃんを産んで育てているあなたは、とても素晴らしい仕事をしているのです。

家事も、最も大切で価値ある仕事のひとつです。人が健やかに生きていく為の基礎となるのが家庭における家事です。掃除、洗濯、炊事など、家事が滞れば、たちまち子どもや家族の健康は脅かされます。

子どもを育てるという事は「家事と子育て両方をやる」という事です。子どもが大人になるまでは、食べる事、寝る事、部屋の掃除、服の洗濯など、誰かがしなければいけません。

家事能力を高めておきましょう。子どもに関わる全ての大人が、家事能力を高めておきましょう。家をピカピカにする必要はありません。きれいな服を着まわして、たくさん洗濯をする必要もありません。レストランで出てくるような料理を作る必要もありません。ゴミのない適度に清潔な部屋と清潔な衣服、栄養バランスを考えたシンプルな食事が出せば合格です。

大切なのは、毎日続ける事。子育ても同じですが、今日がんばったから明日は休み、とはいかないのです。家庭生活を滞らせない知恵を家族で出し合いましょう。

赤ちゃんのいるママは、元気そうに見えても寝不足だったり、メンタルが弱っていたりします。そんな中で家事も行っているママは、とてもがんばっていますので、家族は、感謝やねぎらいの言葉をかけましょう。気づいた家事は、家族も積極的にいきましょう。やる事で家事能力は、より高まります。

### ママにおすすめ。ラジオ体操！

赤ちゃんを育てているママは、運動の機会が少なく、体力も低下しがちです。運動をしないとメンタルも落ちやすくなりますので、意識して運動をしましょう。

そこでお勧めなのがラジオ体操です。ラジオ体操は、究極の全身運動で、身体中の関節を曲げ伸ばしします。また、左右均等に身体を動かすので、体のゆがみも整えてくれます。ラジオ体操の音楽の1番だけでもいいし、2番までしっかりやっても、10分かかりませんので、気軽に始められますね。朝6時半からしなくても、YouTube等の動画共有サービスを活用して、好きな時間にやりましょう。続ければ、身体も頭がすっきりしますよ。

家庭教育支援員  
清田智子  
菊池市教育委員会  
生涯学習課  
TEL 25-7232