

## 平成30年度第2回いきがい応援セミナー 「シニアライフを豊かにする家事場の男力！」



平成31年3月16日（土）、フラワータウン市民センターにて、長年、家事アドバイザーとして活躍する梶野智絵先生に、これからの暮らしを豊かにする効率的な掃除方法をお話していただきました。



【掃除の仕方を最初は男性のみで話し合いました】



【その後、普段、家事に関わることが多い女性も加わり、活発な議論が行われました】



【梶野先生からのアドバイスを受け、掃除方法について新たな発見がありました！】

### 【参加者の声】

- ・知らない掃除の知識をたくさん教えていただき、掃除の仕方の見直しが出来ました。
- ・いつも妻が掃除を担当しているので苦労が分かった。これからは出来るだけ家事に関わっていこうと思います。
- ・男性の方の参加が多いのに驚きました。自主的に掃除に関わろうとされている姿に拍手です！

(報告者：いきがい応援プラザ相談員  
米谷)

普段家事にあまり携わらない男性が一人暮らしになっても戸惑わないための備えとして「火事場」をもじり「家事場の男力！」と題した今回のセミナー。家の見取り図を見ながら、どこの部屋からどのような方法で掃除するかをグループで話し合い、意見交換した後、梶野先生に部屋ごとに時短となる効率的な掃除方法を教えていただきました。今や、家事は家族みんなで参加するのが当たり前の時代になりつつあります！このセミナーに参加したことで、今まで掃除に積極的に参加していた男性は掃除力が更にレベルアップし、全て家族任せだった男性は家事参加へ第一歩を踏み出すきっかけとなったようです！

また、男性が気持ちよく家事に参加できるように女性参加者向けのちょっとしたコツも教えていただきました。カジダン（家事男子）が増えることで、シニアライフがハッピーで豊かな時間になりそうですね！