



<だれでもつくれる簡単スイーツ>

コロナ禍の昨今、いかがお過ごしでしょうか。テレワークの導入等により自宅で過ごす時間が増えた方も多いと思います。そんな日々の中、気になるのが肥満ではありませんか。運動不足に加え、なぜかスイーツが欲しくなる。この現象は私だけではないのでは？

そこで考えました。カロリーを抑えたスイーツを。もう実践されている方も多いかもしれませんが、私のお勧めは、“寒天ゼリー”です。スーパーなどで手に入りやすい粉末タイプのものでOKです。作り方は簡単。袋にも書いてありますが、水と粉末と砂糖を鍋に入れて、中火で混ぜ混ぜして約2～3分、溶ければ出来上がり。そこに果物の缶詰を入れればフルーツポンチ風、インスタントコーヒーを入れればコーヒーゼリー、こしあんを入れれば水ようかん。難しいことなし。冷やして召し上がれ。私は毎日食べています。寒天は、食物繊維も多くて腸に良いとか。是非、お試しあれ。



<とある男性の育児休業体験記>

☆ 家族構成（当時の家族の年齢） 本人（31歳） 妻（31歳） 長男（1歳1か月）

☆ 育児休業の期間 17日間

1歳を超え、歩けるようになった長男は元気が体中にみなぎっており、部屋の中や公園を駆け回っては、転んで、また駆け回り…と、目が離せない状況でした。家事をこなしながら、子どもの面倒を見ている妻の苦勞を知るとともに、育休取得後も家事・育児に参画しようと強く思うようになりました。

終わってみればあつという間の取得期間でしたが、幸運なことに以下のような多くの「初めて」の瞬間に携わり、居合わせる事が出来ました。

- 初めて「ハイ」と返事ができた
- 初めて「パパ」と呼んでもらえた
- 認定こども園の入園面接に行けた
- 初めての浦安の有名テーマパーク
- 初めて父親と2人きりでの寝かしつけ、それをきっかけに「卒乳」できた！
- 家事・育児をひと通り習得し、一人でこなすことができた
- 最終日には妻が『イクメン課程終了証』なる賞状を書いてくれた！

周囲の理解と職場との連携が必要かと思いますが、育児休業を検討されている方には積極的な取得をお勧めします。どの月齢で取得したとしても、子どもの一生に一度しかない瞬間に携わり、居合わせる事ができる、貴重な機会になると思います。また、期間中に得た家事・育児の能力や経験はその後ずっと活用できるものになると思います。

