

事業報告書

「冷蔵庫から始めよう！わたしのワークライフバランス♪ ～片付けのコツを知って楽々生活！～」

日時	2019/3/16 (土) 10:00~12:00
対象	関心のある方(男性も WELCOME!)
講師	渡名喜 かずみ氏(楽々生活アドバイザー)
主催	沖縄県・公益財団法人おきなわ女性財団
会場	沖縄県男女共同参画センター「ていえる」ふれあいサロン
目的	<p>男女共同参画社会では、男女が共にやりがいや充実感を感じながら働き、家庭、地域活動において、多様な選択ができるよう、ワークライフバランス(仕事と生活の調和)の実現が必要である。</p> <p>事業者がリーダーシップを発揮し、職場環境改革に積極的に取り組むのはもちろんのこと、労働者も自らの過ごし方を見直し、より良いワークとライフの調和を目指すことが重要である。</p> <p>今回は「冷蔵庫のお片づけ」という日々の暮らしに直結するキッチン周りでの効率化を専門家から学ぶことでゆとりのある時間を作り出し、より充実した生活につなげることを目的とする。</p>
定員	30名
参加者数	31名(男性2名 女性29名)
講演内容(概要)	<p>「冷蔵庫のお片付け&活用術」という身近なテーマをとりあげた今回の講座は、おきなわ女性財団常務理事/垣花みち子の「こうした掃除や片付け講座の受講者の半数が男性であることが当たり前前の男女共同参画社会となってほしい。」との挨拶からスタートした。</p> <p>講師は、10年間の専業主婦生活を経て取得した「整理収納アドバイザー1級資格」と「調理師免許」を活かしながら、お片付けやお料理の作りおきなどのセミナーを各地で展開している楽々生活アドバイザー/渡名喜かずみ氏。</p> <p>講師は最初に「冷蔵庫を整理するメリット」「冷蔵庫の収納基準」を説明し、「片付けの3ステップ」として冷蔵庫の中身を出し、分けるときのルール作りの方法や、しまう際の空間の活かし方などを多数の写真を使ってわかりやすく紹介した。また、冷蔵・冷凍・チルド室など各スペースの特徴や、どのような食材を入れるのが適しているかなど冷蔵庫の選び方のヒントにもなる機能面についても説明。</p> <p>さらには腸内環境を整えたり、美肌や疲労回復等々の効果の高い「みそ汁」の効能にふれ、手軽にみそ汁をつくるための工夫なども紹介があり、受講者は講師からの有益な情報の数々を「さっそく試したい」とにこやかに語り合っていた。</p>
	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>渡名喜 かずみ 氏</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>受講風景</p> </div> </div>
参加者の声	<ul style="list-style-type: none"> ・とてもよく理解できました！さっそく家に帰り活かしたいと思います。 ・本日はためになる講座ありがとうございました。日々の生活を楽しむ為に、お片付けの時短が役立つとわかりました。 ・かずみ先生の話がわかりやすくgoodでした。 ・楽しくわかりやすい講座でした。