

みなさんは、「名もなき家事」をご存じですか？例えば、冷蔵庫にあるもので献立を考える、トイレトペーパーの補充をするなど呼び名がはっきりしていない家事のことを言います。

家事を行う男性も増えていますが、名もなき家事は女性が行うことが多い傾向にあるようです。どうしても「料理」「掃除」「洗濯」という目立つ家事に注目してしまいがちですが、無数にある名もなき家事なしには、日常生活は成り立ちません。

意識してみると、家事を行ってくれている方の細やかな配慮に気づきます。感謝の気持ちを忘れずに皆さんも積極的に名もなき家事に取り組んでみませんか。

行っている名もなき家事にチェックしてみましょう。

名もなき家事チェックリスト			
1	玄関で脱ぎっぱなしの靴の片付け、靴箱に入れる、靴を揃える	8	お風呂や洗面台の排水溝に溜まった髪の毛を取り除く
2	トイレトペーパーの補充・交換	9	電球を取り替える
3	脱ぎ捨てた服を回収して洗濯カゴへ入れる	10	調味料や油の補充
4	飲み終わったコップやペットボトル・空き缶を片付ける・洗う	11	新しいゴミ袋のセット
5	子どもがちらかしたおもちゃ等の片付け	12	使い切ったティッシュの交換
6	シャンプー・洗剤・ハンドソープ等の補充・詰め替え	13	タオルの交換
7	資源ごみの分別・仕分け		

今回紹介したのは名もなき家事の一部ですが、家族が多い家庭やペットを買っている家庭、その過程によって様々な名もなき家事があります。

性別にかかわらず、みんなが活躍できる男女共同参画社会を実現するためには、家庭のことにも家族みんなが関わっていかねばなりません。

家族の1人だけに負担が偏らないようにみんなで協力し合って生活していきましょう！

## 音楽倶楽部（旧：音楽サロン）を開催します

☎ 福祉課 プラチナ社会政策室 高齢福祉係 ☎ 85-7056

介護予防事業の一環として音楽倶楽部を開催します。音楽倶楽部は、歌に合わせて手や指などを動かすことで脳の活性化が図られ認知症予防につながり、また、音やリズムに合わせて体を動かしたり呼吸を整えたりすることで心肺機能の向上・腹筋の強化、口腔機能・えん下機能向上等の効果があり、初心者でも楽しめる内容です。

※この講座は健康ポイント事業の対象です。

▽日時 1月10日・17日・24日・31日、2月7日・14日・21日・28日（全8回）

午後1時30分～3時

▽場所 多世代交流センター憩の家

▽募集人数 20人（応募多数の場合、過去に参加されていない方が優先）

▽対象者 町内在住の65歳以上の方

▽受講料 無料

▽内容 呼吸法・口腔体操、身体活動、歌唱指導、楽器を使った活動、生演奏の鑑賞 等

▽受付期間 12月2日（月）～12月27日（金）

