

女性講師による

DIYビギナーさんのための ミニラック作り

日時：令和3年10月9日(土)

講師：DCMダイキ社員

当日は木材を塗装することから始まり、電動工具を使用して2段のラックを作成しました。使用した電動ドライバーは小さくて軽いもので、実際に手にされた参加者の皆さんはその扱いやすさに驚かれています。

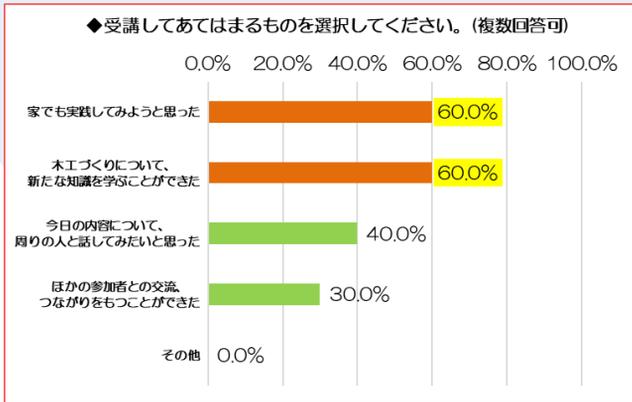
DIYに興味はあるものの、本格的な工具を扱ったことが無いという方が大半でしたが、講師の丁寧な補助を受けながらそれぞれ素敵な作品を完成させていました。



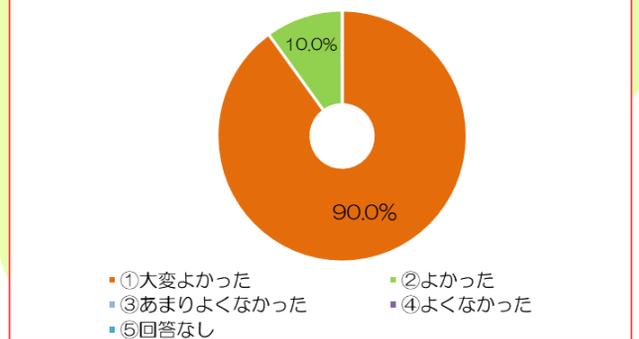
【講座の様子と完成した作品】



【アンケート結果】



◆参加していかがでしたか？



【参加者の感想】

DIYに興味はあったけれど、なかなか一人ではできそうにないと思っていたので、この講座に参加して良かったです。(50代)

内容が盛りだくさんで良かったです。時間が足りないくらいでした。(40代)

一人ひとりに丁寧に指導して下さったのでありがたかったです。手作りっていいな、と改めて思いました。(年代不明)

工具の使い方など、丁寧に教えていただいたのでわかりやすかったです。工具は簡単に使えると思っていたので、体験できて良かったです。家でも作ってみたいくなりました。(60代)

おいしいコーヒーと 簡単スイーツ教室



日時：令和3年11月5日(金)
講師：児嶋厚樹さん（カフェクレマオーナー）

美味しいコーヒーを飲む上での重要な三つのポイントの紹介やランクについて講義を行った後、実際に参加者がコーヒーを抽出する実践を行いました。また、コーヒーに合うスイーツとしてカフェクレマでも提供しているティラミスも作り、ホッと一息つける講座となりました。

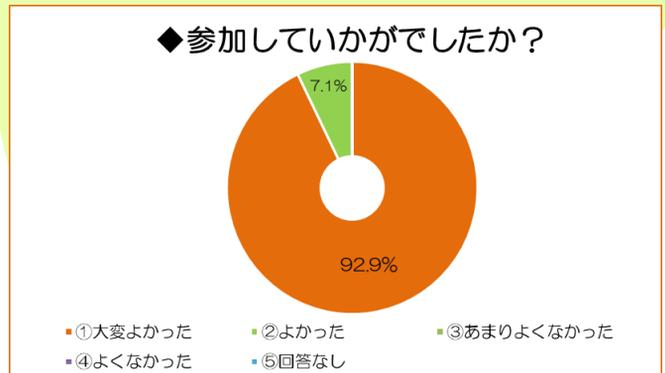
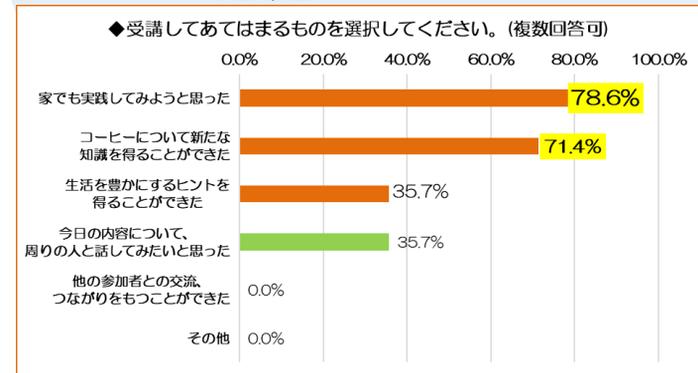
【コーヒーミニ知識】

- ★いいコーヒーとは、すっきり感・透明感があり、液体がきれいで飲んだ後イガイガしないもの。
- ★コーヒー豆は空気・高温・水に弱いため、豆で買って飲むたびに挽くのがおすすめ。
- ★コーヒーの保存方法について、1～2週間で消費する場合は常温。それ以上だと冷蔵庫や冷凍庫で保存すること。コーヒーには脱臭効果があり、庫内の匂いが付きやすいため、ジッパー付きポリ袋を二重にすることがおすすめ。

【講座の様子】



【アンケート結果】



【参加者の感想】

日常で飲んでいるコーヒーですが、少し温度や湯の量を決めるだけでとても美味しくなるということを知れて良かったです。(30代/女性)

家では、夫がいれてくれることが多いので、自分でもいられるようになって良かったです。ティラミスが好きなので、作れて嬉しかったです。(30代/女性)

友人と、いつもと違う過ごし方ができて良かったです。(30代/女性)

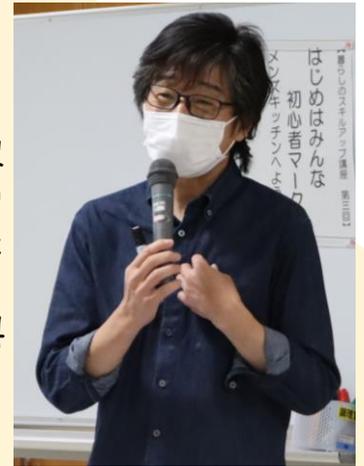
先生のお話が面白く、楽しく学ぶことができました。(40代/女性)

はじめはみんな初心者マーク メンズキッチンへようこそ

日時：令和3年11月27日（
講師：中村和憲さん（料理研究家）

当日は二人一組でチキン南蛮、みそ汁、きのこご飯を調理しました。いつも料理は奥さんに任せてばかりだと仰っていた方も、作った料理の美味しさに驚かれ、家でも作ってみたいと顔をほころばせていました。

揚げたり、茹でたりと、敢えて工程が多く手間のかかる料理を作ったことが、参加者の皆さんにとっての自信につながったように感じます。



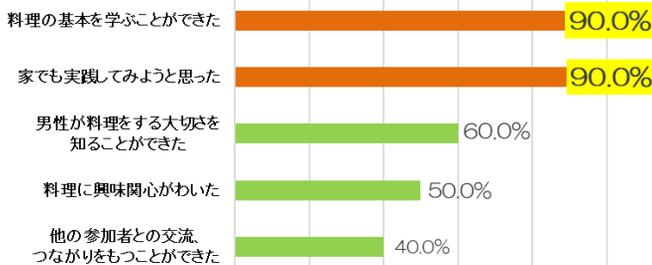
【講座の様子と完成した料理】



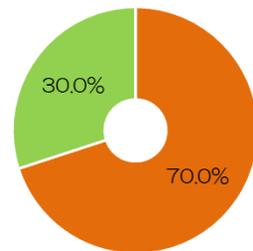
【アンケート結果】

◆受講してあてはまるものを選択してください。（複数回答可）

0.0% 20.0% 40.0% 60.0% 80.0% 100.0%



◆参加していかがでしたか？



【参加者の感想】

料理の楽しさを知ることができました。自分が苦勞して作った料理を味わい、家でも作ってみようと思いました。（20代）

実際に料理を作ったことで少し自信が付きました。丁寧に教えていただいたので、とても分かりやすかったです。（20代）

作り方や野菜の切り方の基本を学ぶことができました。（30代）

パートナーが頼りがいのある方だったので、たくさん学ぶことができました。先生も質問に真摯に対応してくださったので良かったです。（30代）

少数だったため、実際に自分が調理にかかわる機会が多くて良かったです。（30代）

今日の調理実習の経験を今後に活かしていきたいです。（30代）

忙しくてもゆとりが生まれる 片付けのコツ

日時：令和3年12月11日(土)

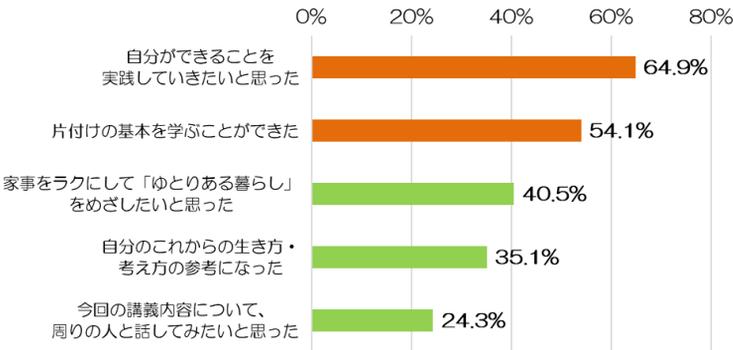
講師：瀧本真奈美さん（整理収納コンサルタント）

講義では、物を単に捨てるのではなく日頃よく使うものだけに減らしていくことや、日々こまめに片付けを行い、あまり体力をかけずに「できた」という達成感を味わうこと、自分に合う片付け方法を見つけて毎日きれいにできることを保つ重要性などをお話いただきました。家の片付けをすると心が上がるということを根底に、自宅を自分にも家族にも心休まる場所にして毎日の暮らしにゆとりを生むことが大切であるというメッセージをいただきました。



【アンケート結果と当日の様子】

◆参加して、いかがでしたか(複数回答可)



【参加者の感想】

働くことと同じで、片付けは必要なこととまず認識を変えないと何も変わらないし、自分が一歩踏み出すことが大切だと思いました。(40代)

何もない家だけれど使いづらい場所がありました。ステップ2仕切りとまとめが出来ていないことに気付きました。今日は帰って家族みんなが使う文具コーナーを片付けようと思います。瀧本さんの話を聞いて無理なく自分に合った方法で良いのかなと心が落ち着きました。(40代)

苦手な片付け。まずは、必要だから片付けるという考えで3つのステップを踏んでいきたいと思いました。(50代)

暮らしが変われば未来が変わるという理念がすばらしいと思いました。(40代)

全部出す、分類する、使いやすくしまうの3つの基本ステップを小さいところからやってみようとやる気が出ました。捨てにくい服はリサイクルに出そうと思います。片付けをするのは当たり前と思って、理想の暮らしを思い描いて少しずつがんばろうと思います。(40代)

自分ができることを少しずつとりかかろうという気持ちになりました。早速実践しようと思います。これから片付けることを楽しもうと思います。(60代)