



pre

Vol.9

pal\*system 2017年6月4日

# わたしのママくらし

## 産前産後の「あるある」、 みんなどうしてた？

くらしも体調もガラッと変わるマタニティライフ。妊娠特有の不安や困りごとも、ほかの人はどうしてる？がわかるだけでちょっと楽になるかも。今回は出産を経験したママたちに、妊娠&出産の「うちはこうでした」を聞きました！

### 「あるある」その2

妊娠中にやっておけばよかったことって？

ひとりの自由時間をたくさん持つ！おふろにゆったり入ったり、映画やライブを楽しんだり

近所の公園や小児科の場所をチェックしておけば、あとあと楽だったなと思います

お腹の写真と同じ角度から撮りためておけばよかった。後から妊娠の過程を振り返ることができました

夫とふたりきりのデート。旅行やちょっといいお店など、おとなの時間を満喫しておく

赤ちゃんとの生活を具体的にシミュレーションしておけばよかった。ベビー用品は買ってあったけど、「どこでおむつ替える？」「沐浴の後はどうする？」など、動線をまったく考えずに出産を迎えてしまったので、ものの置き場ひとつとってもワタワタしてしまいました

### 「あるある」その4

退院後に役立ったものを教えて！

ベビー用の爪切り。赤ちゃんの爪って想像以上に早く伸びるんです

意外と忘れがちなのが赤ちゃん用のハンガー。たくさん連なっているタイプが使いやすかったです

授乳で乳首が切れることもあるので、専用の乾燥ケアクリームがあるといいかも

『フェアトレード・インスタントコーヒカフェインレス』

ベビーグッズは揃えていたけど、産後の自分をいたわるもの(カフェインレスコーヒとか、レンチン食材とか)があるといいですよ

ほ乳びんや母乳バック、電子レンジで殺菌ができるケースがあると便利。母乳育児でも意外と使います

### 「あるある」その1

妊娠中の心配ごとって何だった？

今の仕事をどうするか。妊娠中から保育園の見学や情報収集をしていました



「直火炒めチャーハン」



「たらことイカのスパゲッティ」

「デミハンバーグセット」

入院したときの夫の食事が気がかりで、出産前はバルでレンチン商品やパンをよくストックしていました

無事に産めるか心配だったので、とにかく先輩ママに出産の話を聞きました。そのおかげか出産前にだいふくイメージができて、リラックスして産むことができました

妊娠中の食事に関してはまったくの無知だったので、いろいろ情報収集しました

### 「あるある」その3

入院中に役立ったものを教えて！

ドーナツ型座布団。これがないと座れず大変でした。適度に厚みのあるものがおすすめ

お気に入りの本やCD、アイロニーなど、自分がリラックスできるグッズ

授乳中や陣痛の間に、さっとつめるお菓子や飲み物。ペットボトルにさせるストローがあると便利です

メモとペンがあると、赤ちゃんの記録や陣痛やお見舞いの方の記録もできて重宝します

### 「あるある」その5

新生児との生活でやっておけばよかったことって？

弱々しくて愛らしい新生児の泣き声や泣き顔の記録をしておけばよかった。生まれてから半年くらいまではどんどん変化していくので、泣いている姿の動画を残しておけばよかった

生まれて、入院中の写真を撮っておけばよかった。新生児期はあっという間なので



新生児のころは自分が撮影するばかりで、赤ちゃん自分(ママ)の写真がほとんどないので、撮っておくといいですよ

ねんねの時代にしか見ることでできない動きを動画に残しておけばよかった。今になると振り返りたくなります

### 子育てのこんなお悩み

- ✓ おっぱいが足りてるのか、ちょっと心配……
- ✓ 赤ちゃんが心地よく過ごせる部屋って？
- ✓ まぐろは妊娠中に食べちゃダメなの？ など

子育て情報サイト

子育て123

育児のお悩みへの専門家の  
答えを紹介しています。



【育児に関わるお悩みなら 子育て相談ダイヤル】

0120-410-227

毎週月～金曜日:10時～16時半/第2、4土曜日:10時～15時  
上記以外の土曜日と日・祝は休み

お気軽に  
お電話  
ください

# いらなくなった衣類 どうしてる？

衣がえで不要になった衣類。「ゴミにしない！」  
ための組合員のアイデアを集めました。

## リメイク！

- ★ シャツ類はえりやそでばかり傷むので、身ごろを四角く切ってクッションカバーなどに。
- ★ もともと気に入っていた色柄の服は、市販のキットでポーチなどにリメイクする。
- ★ ボタンやレースなどのパーツは切り取っておいて、手作りバッグなどにあしらう。
- ★ 「布ぞうり」を作る団体にリメイクしてもらう。



## 譲ります！

- ★ 友人に実際に見てもらって、気に入ったものを引き取ってもらう。
- ★ 難民支援団体などが行う古着回収に。
- ★ 趣味が合う友人と「交換会」。お互いの不要品を譲り合う。
- ★ アパレルメーカーの「店頭回収ボックス」に入れてリサイクルしてもらう。
- ★ マタニティウェアはお下がりしやすい！周囲に「必要な時は言ってね」と声をかけておくといい！

## お掃除に！

- ★ 人に譲れない状態のものは、ミニタオルくらいに切って使い捨てぞうきんに。コンロ周りの油污れをふくのにぴったり。
- ★ 汚れが落ちないものはガーデニングなど汚れる時専用服として着る。最後は汚れた道具類をふいたり、ぞうきんがわりにとことん使う。



## 売ります！

- ★ リサイクルショップに買い取ってもらう。
- ★ 古着屋さん売る。ものによってはタダ同然だけど、捨てるよりマシかな。
- ★ フリマやネットのフリマアプリで売る。売り上げよりイベントを楽しむ気持ちで。
- ★ ブランド物できれいだ、オークションサイトで意外な高値になることも。



## その他

- ★ なかなか捨てられず、結局収納場所からあふれて捨てることに。なんとかしなきゃ。
- ★ 服を買ったらなるべくきれいな状態をキープ。もう着ないと思った時にすぐ売ったり譲ったりできるようにしておく。
- ★ きれいに保管していたつもりでも、気づけばシミ発生！ たんすの肥やしは意味がないと悟り、早めに処分するように。

くらしの「困った！」を  
解決するヒントが見つかる

## のんびる

読んで  
みませんか？

今回のようなリサイクル情報はじめ、子育てや介護など、あなたの「困った！」を解決するヒントや、仲間が見つかる、パルシステム発行の月刊誌「のんびる」。古着・古布を被災地や障がい者の応援に役立てる方法など、情報がいっぱいです。まずは「のんびる」で検索してみてくださいね♪

のんびる

検索



▶ 最新号の7月号と、リサイクルがテーマの2016年8月号のほか、注文受付中！

ご意見・ご感想をお寄せください！

「こんな記事が役に立った」  
「こんな内容を取り上げて」など、  
あなたの声を聞かせてください！



パルシステム「ひとことメール」へ▶

## パルシステムも「衣がえ」。 古いユニフォームを回収して リサイクル！



リニューアルしました！

◀ 約10年間使用されてきたデザインの旧ユニフォーム。  
リサイクル繊維は…



◀ より機能的で動きやすいデザインに。

▲ 商品カバーなどに生まれ変わって再利用の予定です！

## コンテナ2000杯分もの 旧ユニフォーム

およそ10年間使用したユニフォームを一新し、古いユニフォームを回収しました。その量は、ふだん常温品をお届けしている折りたたみコンテナに換算すると、2000杯分以上。これをムダにせず、有効活用するためのプロジェクトが、若手職員を中心に始まりました。

## 繊維を再生して有効活用！

回収したユニフォームから再生された繊維は、お届け商品を雨や日射しから守る「商品カバー」などに再利用する案が浮上。デザイン案は職員から公募しました。「家に帰ってきたときに、少しうれくなるデザイン」をコンセプトに、現在制作中です！



ライフステージを変えたい方へ。

わたしのママくらしbaby (0～2歳の子どもがいるママ向け) ▶ 190829

わたしのママくらしkids (3～8歳の子どもがいるママ向け) ▶ 190837

わたしのくらし (ひとり暮らし、夫とふたり暮らしの女性向け) ▶ 190802

※引き続きお届けを希望される場合は、記入不要です。※重複してご登録いただいた場合は「kids」→「baby」→「pre」→「わたしのくらし」の順で、1種類のみ登録となります。ご了承ください。※「タペンダ」に切り替えられた場合、チラシが配付されません。ご了承ください。※配付停止はこちら ▶ 190845

次回は7月4回

「10分以内にできるカンタン朝ごはん」です。  
毎朝忙しくても「これならできる！」というメニューを紹介します。

