



baby 0歳～2歳

pal*system 2017年6月4日

Vol.9

わたしのママくらし

「あるある」その1

離乳食作りの
お役立ちアイテムを教えて！育児の「あるある」、
みんなどうしてる？

日常のちょっとしたことだけど、みんなが経験しそうな
育児の「あるある」ネタ。いつまで続くかわからない困りごと、
ほかの人はどうしてる？がわかるだけで、気分もぐっと軽くなるかも。
今日から試せそうな「うちではこうしてます」を集めてみました！

「あるある」その2

おふろ嫌いの子ども。
みんな、どうやって入ってる？「おふろでごっこあそびし
よう！」と誘う。美容室ごっ
こ、レストランごっこ、恐竜
ごっこなどなどおふろに入るとき毎回
同じ歌を歌うようにし
たら、おふろのテーマ
ソングになりましたおふろであそぶおもちゃな
どを自分で選べさせることで、
気持ちが切り替わって「おふ
ろ入る！」ってなるみたい顔がぬれるのがイヤみたい。
「いち、にの、さん！」とかけ声
をかけたあと、さっと顔を流
す。いつ顔にお湯がくるのか本
人も予想ができるので、ぎゅっ
と目をつぶってくれますおふろ上がりにみかんや
いちごなどフルーツを食
べることを日課にしたら、
フルーツを食べたくて自
分から服を脱ぐように！トイレトレーニング、
乗り切ったアイデアを教えて！「ノンタンおしっこしーしー」
という絵本を読んで、トイレ
やおまるでおしっこするイ
メージがわいたみたい。自分
から座るようになりました！トイレで成功した
日は、カレンダーに
ごほうびシールを
貼ってあげました「ぶくちゃんの
すてきなばんつ」絵本好きの娘はトレーニングを始め
る前に読んだ「ぶくちゃんのすてき
なばんつ」の影響か、自分から「ばん
ちゅ」と言ってもってくるように「ポットイス
補助便座」トイレでできたときは、思い
きりほめてあげて、失敗して
もなるべく怒らないように、
気楽に気長に接しました。ス
タートから1年くらいかかり
ましたが、お互いストレスな
くできたように思います

「あるある」その4

長距離移動の対策あれこれ

電車

新幹線など電車に乗る前
に、なるべく寝かさないう
ようにしてたっぷりあそばせ、
乗ったら寝るようにするスマホアプリで授
乳可能な場所やお
むつ替えのできる
場所を調べておく

車

お気に入りの曲を繰り
返しかけていっしょに歌
う。大好きなバスとすれ
違うときにバイバイする卵ぼうろをふた付きで一粒ずつ
取り出せる容器に入れて持って
行く。おとなしく食べていて
くれる時間が長くなります

「あるある」その5

「あのときやっておけば
よかった…」と思うことって？もっと「初めて〇〇
した日」を記録して
おけばよかった後から何で撮ったのか
わからないものも。写
真にひと言コメントを
残しておけばよかったかかった病気の記録。突
発性発疹など、そのとき
は必死なので、すっかり
忘れてしまいます記念日の写真は撮って
いるけど、ふだんの表情、泣
き顔などの写真をもっと
撮っておけばよかった

子育てのこんなお悩み

- ☑ 離乳食を食べなくなった。どうしよう？
- ☑ 食事中、遊びはじめてしまう……
- ☑ トイレトレは早く始めた方がいいの？ 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!

- ★着やすいよう手を加えてパジャマなどに。
- ★子ども服をベットの服に。作り方はネットで検索!
- ★ボタンやアップリケ、刺しゅう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。
- ★ベビー服をぬいぐるみにリメイク。子どもも愛着がわくみたい。
- ★「布ぞうり」を作る団体にリメイクしてもらう。



譲ります!

- ★親戚の子に譲ったり、バザーに出す。
- ★子育て支援センターの「もらって箱」に入れる。ときどきうちもその箱からもらいます。
- ★年下の子がいる友人に、もらってくれるかどうか確認してから譲る。
- ★保育園に。ハイハイ用レッグウォーマーなどにリメイクして使ってくれてうれしい。
- ★難民支援団体などが行う古着回収。
- ★子ども服は職場で「お下がり交換会」を開きます!



着たおす!

- ★わが家の子ども服はほとんどがお下がり。うちでボロボロになるまで着たおします!
- ★人に譲れないくらいまで着たものは、ミントオルくらいに切って使い捨てずうきんに。コン口周りの油汚れをふくのびびり。
- ★お下がりに出せない服は、どろんこやお絵かきの専用服にして思っきりあそばせ、最後はぞうきんがわりに手足や道具をふく。

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。1着数十円くらいにしかありませんが、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。子ども服は結構人気ですよ。
- ★ブランド物できれいだと、オークションサイトですぐに売れます。



その他

- ★ベビー服は2人目のために保管してます。
- ★なるべく捨てずに済むように、よく考えて必要なものだけ買うようにしている。
- ★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。
- ★趣味の合わない服をどっさりもらって困った経験から、譲る時は気をつかいます。

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kids (3~8歳の子がいるママ向け) ▶ 190837

わたしのママくらしpre (妊娠中のプレママ向け) ▶ 190811

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。

