



# わたしのママくらし

## 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れど、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も、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「うちではこうします」を集めてみました！

### 「あるある」その1

#### 長距離移動の対策あれこれ

まずはしりとりなどで盛り上げる！ちょっと飽きたら用意しておいたCDやDVDを小出しに見せながら時間稼ぎかな

#### 車

渋滞に備えて、飲みもの、食べものは多めに積み込む。それから、万が一のトイレ対策に携帯用トイレを用意

たとえば車窓から景色を見ながら、「今のが何色だった？」など、クイズっぽく話しかけたり！

#### 電車

ぬり絵や折り紙など、静かにあそべるもの用意。大好きなおもちゃと目新しいおもちゃを用意して、飽きたら新しい物を投入

### 「あるある」その2

#### 子どもにどんなお手伝いさせてる？

子どもにも家での役割を果たしてほしいから、わが家ではお手伝いではなく「仕事」と位置づけています（5歳）

毎年、味噌づくりや梅干など、必ず子どもにも手伝ってもらうようにしています。子どもたちにもぜひ伝えておきたいことなので（7歳）

「洗濯物をハンガーから外す」「炊飯器や洗濯機のスイッチを入れる」などなど。まだお手伝いとは呼べないかもしれません、まずは子どもが興味を持ったところから！（3歳）

洗濯物を取り込み家族それぞれに用意してあるかごに入る。かこの中身は各自で自分のクローゼットに入れる。このやり方は洗濯物を畳まなくていいのでオススメ！（4歳）

### 子育てのこんなお悩み

- 最近よく聞く「幼児食」って？
- 食事以外のおやつって必要なの？
- お手伝いってさせたほうがいいの？など

調理に時間をかけられない…。  
時短アイデアを教えて！

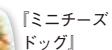
スープジャーが便利。野菜や肉など鍋で煮ると時間もかかるし、火から離れられなくなる。でもスープジャーにある程度加熱したものを入れておけば、勝手にやわらかくなるのでおすすめ



『までっこ鶏チキンナゲット』

8歳の息子は夕食の準備ができる前から「お腹すいた～」と急かすので、レンチンすぐに出せるものを一品用意するようになっています（お気に入りは『までっこ鶏チキンナゲット』）

『産直豚肉のレンジミニ肉まん』



作りおきのおかずをお菓子作りに使うシリコン製の型で保存すると、取り出しやすく、においもつきにくくて便利

### 「あるある」その3

#### 子ども同士のトラブルどうしてる？

友だちとのけんかは、子どもたちが解決策を求めてくるまでは放っておきます。きょうだいにまとめて話しをすると罪のなすり合いになるので、一人ひとりと話して解決するようにしています

きょうだいげんかは、子どもたちが解決策を求めてくるまでは放っておきます。きょうだいにまとめて話しをすると罪のなすり合いになるので、一人ひとりと話して解決するようにしています

毎朝、金魚への餌やりをやってもらっています。あげた後、カレンダーに丸付けしたことで、曜日の感覚も身についたかな？（4歳）

食前の配膳。みんなのお箸を配る。食後はトレーをシンクまで運んでいく（4歳）



玄関にある家族みんなの靴を揃えること。この習慣が身につくと、よその家にお邪魔したときにも自然に靴を揃えるようになりますよ！（4歳）



# いらなくなつた 衣類 どうして?

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。
- ★子ども服をペットの服に。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に。
- ★子ども服は職場で「お下がり交換会」を開きます!

売ります!

- ★リサイクルショップに買い取ってもらう。
- ★古着屋さんに売る。1着数十円くらいにしかなりませんが、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

- ★小さくなった服は下の子のために保管。
- ★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。

暮らしの「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をはじめ、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!



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!**



◆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…



△商品カバーなど  
に生まれ変わって再  
利用の予定です!

◆より機能的で動き  
やすいデザインに。

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、少しうれしくなるデザイン」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pre(妊娠中のプレママ向け)▶ 190811

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

わたしのくらし(ひとり暮らし、夫とふたり暮らしの女性向け)▶ 190802

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。

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▶



\*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種類のみの登録となります。ご了承ください。※「タベソダ」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