



わたしのママくらし

「あるある」その1

調理に時間をかけられない…。
時短アイデアを教えてください！

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！

スーパージャーが便利。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。でもスーパージャー
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、
レンジですぐに出せるものを
一品用意するようにしてい
ます（お気に入りには「までっ
こチキンナゲット」！）



「産直豚肉の
レンジミニ肉まん」



「ミニチーズ
ドッグ」

作り置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2

長距離移動の対策あれこれ

たとえば車窓から景色
を見ながら、「今の
〇〇は何色だった？」
など、クイズっぽく話
しかけたり！

長距離移動は小学校の長期休
みのときが多いので宿題や自由
研究などからめると子どもも
乗り気になるみたい。たとえ
ば「行き先の地域について調
べてみたら？」とか「移動中
の景色を絵日記に描いたら？」
など声をかけています

電車

まずはしりとりなどで
盛り上げる！ちょっと
飽きてきたら用意してお
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

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

「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、おとな
が出る幕かどうかを十分に
見極めるようにしています。
子ども同士で解決した方が、
けんか後の絆がより深まっ
ているように感じるので

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

「あるある」その4

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）

「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
ませんが、まずは子どもが
興味を持ったところから！（3歳）

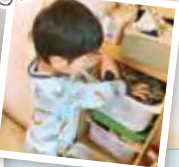
食前の配膳。みんなのお箸
を配る。食後はトレーをシン
クまで運んでいく（4歳）

毎朝、金魚への餌やりを
やらせてもらっています。あ
げた後、カレンダーに丸付
けたことで、曜日の感覚
も身についたかな？（4歳）

毎年、味噌づくりや梅し
ごなど、必ず子どもにも
手伝ってもらっています。
子どもたちにもぜひ伝え
ておきたいことなので（7歳）



洗濯物を取り込み家族
それぞれに用意してある
かごに入れる。かごの中
身は各自で自分のクロー
ゼットに入れる。このやり
方は洗濯物を量まなくて
いいのでオススメ！（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）

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

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。



【育児に関するお悩みなら 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・祝は休業

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!



着たおす!

- ★わが家の子ども服はほとんどがお下がり。うちでポロポ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、ミニタオルくらいに切って使い捨てずきんに。コンロ周りの油汚れをふくのびったり。
- ★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いっきりあそばせ、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

- ★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。

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!

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

※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。※「タペスタ」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

今回は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いたします。

