



pre & baby ~0歳

pal*system 2018年3月4回

わたしのママくらし Vol.18

アプリに
頼らずできる!

私の「子ども写真」ワザ

子どもが生まれると、写真を撮る機会が自然と多くなりますよね。
今回は組合員から寄せられたアイデアから、簡単に可愛く、面白く撮れるアイデアを紹介します。

組合員からのお悩み

いつもぶれてばかりでまったくダメ。
教えてほしい!

二重あごになったり、
顔色が悪くなったり
困っています~



「角度」を変えると印象が変わります!



Before



After

子どもって上から撮りがちなので、**下から見上げて撮ったり、同じ目線まで降りると**いつもと違った写真が撮れておもしろいです。

スタッフが試してみました!

ぐーっと背伸びしているところも、上から撮るとちょっとこじんまりした雰囲気でしたが下から撮るとのびのびしていいかんじ! 成長を感じる1枚になりました♪

部屋の中だったら、**電気を消す**といいかも

Before



After

自然光が入る昼間に、**電気をあえて消して**撮って見たらきれいに写りました。やさしい雰囲気になった気がします。

スタッフが試してみました!

室内の光だとはっきり写るけど、立体感がなかったりカメラをかざす影も写るのが難点。外の光は雰囲気が出るけど、くっきり感は落ちるかも。撮りたいイメージによって使い分けるといいかも。

あえて「**気を引かず**」に撮ります

「撮るよ~」とこちらを向かせようとすると、表情が逆に固くなることも。**あそびに集中している、一生懸命食べている、そんな瞬間の表情**もたまらないですよ!



Before



After

スタッフが試してみました!

そーっと真剣な顔を撮るのは意外と大変でしたが、にこにこ顔は意外とたくさん撮っていたので新鮮! ぎゅっと握った指の力強さまでわかって愛らしく感じました。

ほかにもたくさん!

子ども写真撮影のアイデア

- 「連写機能」を使ってとにかくたくさん撮る。
- カメラを構えてから「**ばあ~**」と顔を出すと子どもが笑う!
- 子どもをひざに座らせて、スマホの「**インカメラ (内側のカメラ)**」で撮る。自分の顔が見えてニコニコしてくれます。
- 話しかけ続けながら撮ると、自然な表情になります。
- ふーっと息を吹きかけると笑ったような表情になります。
- レンズ位置を低くしたいときは、スマホを逆さまに持つ。

これがいちばん多い回答でした! ムービーを撮って写真を切り出す、という人も

ママもいっしょに撮れていいですね!

もっと大きくなったら...

子ども同士にスマホやカメラを持たせて撮ると、親の見たことのない表情が!

写真日記&フォトブックアプリ



増える写真を「お得に」整理できるアプリも。

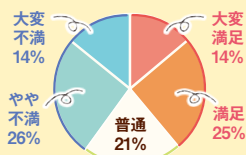
撮った写真が日記になるアプリ「トルソダ」。写真を登録するとバルのお買い物で使えるポイントもたまります!

トルソダ

検索

子どもが生まれて “工夫した家事” って何ですか？

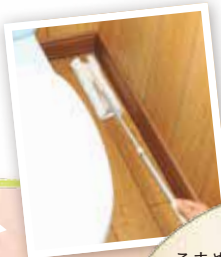
夫婦ふたりのころは、
家事はがんばっていたのに、
子どもが生まれてからは自分ひとりでは、
なかなか手が回らない……。
「前はできていたのに」「私だけ大変」と、
ついてもやもやしがり。
ママ組合員たちの工夫や知恵を
聞いてみました。



▲「家事分担に関するアンケート」
(2016年パルシステム「わたしのママくらし」「わたしのくらし」調査)
より 夫との家事分担に対しては、
4割の人が不満と回答。

掃除の優先順位ダウン。 目についたときに ササッとだけ。

3カ月の娘と猫2匹、となると、家事
は手を抜かないとやっていられません。
掃除の優先順位を下げ、**掃除機**
は夫がいるときにだけ。ふだんはほうきやフローリングワイパーで、目に入るところだけを掃除。子どもが寝た瞬間にササッ、意外とマメに掃除したほうが楽ですよ。(パルシステム千葉 S.M.さん)



こまめに干しにくいふとんには、ダニ対策グッズを活用しています。(A.K.さん)



『ピュアイズム
寝具クリーン
ケアミスト』

「ダニ捕りマット小」

洗って干したものは、 しまわずそのまま ローテーション。



洗濯物をたたむ前に力尽きちゃうのと、子ども用のふだん着は、しわにならないものが多いので、**「取り込んだカゴ」を作って、放り込んでおしまい。**低いところにおいてあるから、子どもが宝探し感覚で自分で探せたり、タオルを出すお手伝いができたりするのいいみたいです。(神奈川ゆめコープ K.T.さん)

離乳食の時期は、 自分のごはんは 冷凍弁当で。



子どもが4カ月のときに夫が転勤、帰ってくるのは月に1〜2回。分担はムリなので、ひとりですべての家事を回します。**レンタルモップを導入したり、洗濯物は浴室乾燥だけ、離乳食は作るけど、自分のごはんのおかずは冷凍弁当で乗りきったり。完璧はむずかしいと思いますよ。**(神奈川ゆめコープ K.K.さん)

1歳半から
取り分けできる
セットも！



「ミートボールと野菜のクリーム煮セット」

チンするだけの食材や お料理セットでイライラ減。

せっかく準備しても子どもは食べられなかったり…でイライラしてしまうので、チンするだけの食材や、**お料理セットを毎回注文しています。**子どもがアニメを1本見ている間に作れて、その分ほかの家事に時間が回せています。(パルシステム東京 A.K.さん)

5月号への投稿大募集！

「外あそびのお役立ちグッズを教えてください」
公園あそびやお出かけに必ず持っていくおもちゃや、持っていて助かったグッズを大募集します。

投稿は
こちら
から▶



「わたしのくらし」「わたしのママくらし」
**全ステージのバックナンバーが
Webで見られます！**

◀ 詳しくはこちら！



ライフステージを変えたい方へ。

わたしのママくらしkids(1〜5歳の子がいるママ向け)▶ **190829**

わたしのママくらしjunior(6歳〜の子がいるママ向け)▶ **190837**

※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「junior」→「kids」→「pre&baby」の順で、1種類のための登録となります。ご了承ください。
※「タバコ」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4月4日
わが家の“テッパン”常
備菜はコレ！食べきり
アレンジも紹介します

