



## 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!



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



自然光が入る昼間に、電気をあえて消して撮ってみ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!

室内の光だけはっきり写るけど、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もわかつ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&amp;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

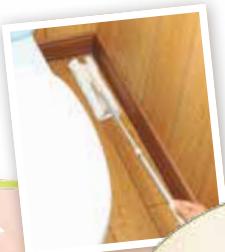
# 子どもが生まれて “工夫した家事” って何ですか？

掃除の優先順位ダウン。  
目に付いたときに  
ササッとだけ。

3ヶ月の娘と猫2匹、となると、家事は手を抜かないといつもです。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と、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)

洗って干したものは、  
しまわすそのまま  
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、タオルを出す手伝いができるたりするのもいいみたいです。(神奈川ゆめコープ K.T.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』

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、  
ついもやもやしがち。  
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。

テレビや窓の  
拭き掃除をあきらめました。

毎週毎週、掃除のたびに磨いていた  
窓やドア、テレビ。男の子2人がベタ  
ベタさわるので「やっても意味ないかな」と……。半年に一度くらいになりました。「もう、いいか(笑)」と思うと、  
気が楽になりましたよ。(神奈川ゆめ  
コープ M.K.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ヶ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。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』

## 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!」  
公園あそびやお出かけに必ず持つ  
いくおもちゃや、持つていて助かっ  
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歳の子どもがいるママ向け)▶ 190829  
わたしのママくらしjunior(6歳~の子どもがいるママ向け)▶ 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種類のみの登録となります。ご了承ください。  
※「タベパン」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回

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

