



# わたしのママくらし



雨の日も  
楽しく♪

## 室内あそびには

# 「昔あそび」がおすすめ!

室内あそびは、ついテレビや  
スマホゲームになりがち。  
もう少し違うあそびはないの? という  
ママたちに「昔あそび」をおすすめします!  
昔あそびは、一見シンプルだけど  
「どうやったらうまくできるかな?」と、  
課題を克服する楽しみがあるから、  
じつは子どもがハマるんです!

### けん玉

けん玉にはたくさんの技があります! はじめは皿に乗せるのも大変かもしれませんが、できたときの喜びはひとしお! 基本を守ってコツをつかむと一気に上達しますよ。級をとることも、けん玉協会主催の大会に参加することもでき、入門から上級までずっと楽しめます!

うちは親子で  
けん玉にハマリ、  
ただいま小学2年の  
息子と練習中!  
(ノブマユさん)

『オフィシャル  
けん玉』

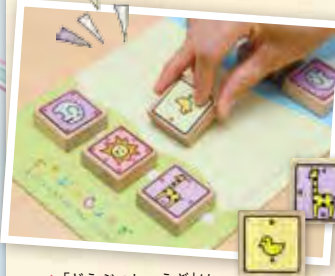


### 将棋

最近話題の将棋は、スマホアプリもあって、じつは子どもたちにはなじみやすいゲーム。アプリだけでなく、将棋盤を用意してあげると喜びます。

▼「スタディ将棋」  
は、あの藤井聡太  
さんも小さい頃に  
使っていたとか。

1手先を見抜く  
力を養おう!



▲「どうぶつしょうぎ」は、  
3×4のマス目で小さな子どもに  
使やすく、こんなにかわいいのに将  
棋入門にぴったりと評判。

### かるた&百人一首

ふたりからあそべて、大人数でも  
楽しめます。百人一首は学校でも  
勉強する機会があるので、あそび  
ながら勉強になって一石二鳥!

うちの子どもたち  
3人は、おやつを賞品に、  
真剣にかるたで勝負  
しています!  
(李杏子さん)

「百人一首」



映画の影響で  
百人一首に興味があ  
りた。いっしょにやっ  
てみましたが、子ども  
の暗記力はすごい!  
(matsu2さん)

### あやとり

毛糸1本でひとりでも  
静かにあそべるあや  
とり。細かい手指の動  
きによって、手先が器  
用になるかも。

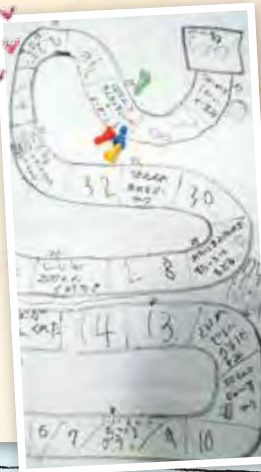
あやとりを  
何十年ぶりかでやっ  
て息子に見せたら、  
「すごい、すごい」と興奮。  
それ以来、いっしょに  
やっています!  
(ちゅんたんさん)



『(あやとりひも付)  
楽しいあやとり  
あそび』

### すごろく&人生ゲーム

大人数でワイワイ盛り上  
がるすごろくは、お正月あ  
そびだけにするのはもった  
ない。わざわざ買わな  
くても、紙とペンですご  
ろく作りからやると盛  
り上がりやすい。



自分や家族の  
ネタを散りばめると  
楽しい!(M.Y.さん)



これなら、やれるかも！

# わが家の家事 時短ワザ！

時短と言われても、どこかで無理が生じるならやりたくないと思っている人も多いのでは？  
今回は「これなら簡単！」と組合員ママがやっている時短アイデアを紹介します。

## できることは “ついで”に今する！

子どもの世話で忙しくて、決まった時間に食事の用意ができない日が続き、そんな自分にイライラ…。それなら、できるときに“ついで”にやってみようと思いついたんです。たとえば、ハンバーグに入れる玉ねぎは4分の1だけど、ついでに残りの玉ねぎを味噌汁用にざく切りにして袋に入れて冷蔵保存。ちょっとしたことだけど、その後の自分がすごくラクになって、心の余裕ができます。

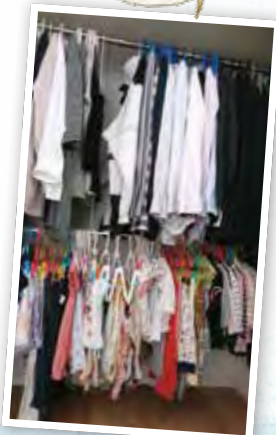
つい残りがちな野菜が使いきれるように！



M.O.さんと  
こうくん(9カ月)

## 洗濯物は 畳みません！

洗濯物を畳んで、しまうのが苦手で、乾いた洗濯物の山の中から洋服を引っ張り出す生活。このストレスから解放されたいと、「畳まない」選択を決行。100均のハンガーに洗濯物をかけて干して、乾いたらそのままクローゼットへ！下着以外は畳まず、すべてつるす方式に。しまうのも、取り出すのも簡単だから、旦那も子どもも積極的に手伝ってくれるようになりました！(S.W.さん)



洋服の量も一目瞭然！

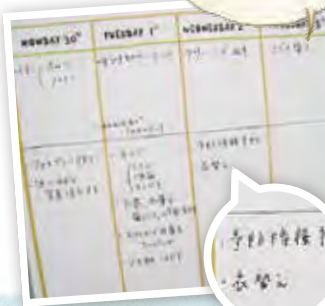
## やることリストで 時間管理。

子どもがいると用事が急に増えて、やりたいことが進まないことが多くなるので、やるべき順番が目で見てわかるように週間カレンダーに“やること”を書くようにしました。時系列にそって書き、上から順番にこなしていけば、スムーズにやりたい事が進み、さらに予定していたけど、できなかったことも明確に！簡単なことだけど、動きがスムーズになり、気持ちに余裕が生まれます！



T.S.さんと  
りひとくん(3歳)

書いて消せるペンを利用すれば、書き直しも簡単。



これ便利  
だったよ！

## 使えるモノは使うべし！

普通米から  
無洗米に！

計量して→水入れて  
一炊飯器オンするだけだからラク！



洗濯粉を  
アルカリ  
ウォッシュに！

すぎが1回で済んで、思いがけず時短実現！



## 手洗い→食洗機

出産とともに導入。片付けの時間が減って、食後ゆとりができます。

## 鍋→圧力鍋

使い始めたらすご〜く便利で毎日のように使っています。



## やかん→電気ケトル

ホントにすぐにお湯がわかますよ！



## すり鉢& すりこ木→ ブレンダー

離乳食作りに大活躍しています。

## 「ママくらし」への 感想・ご意見、大募集！

「ほかのママはどうしてるの?」「こんな特集が読みたい!」という声をお待ちしています。毎号の感想も大歓迎!

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pre&baby(プレママ、0歳の子がいるママ向け) ▶ 190811

わたしのママくらしkids(1〜5歳の子がいるママ向け) ▶ 190829

※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「エシカル」っていったい何? ママ目線でご考えます。自由研究のヒントにも!

