



わたしのママくらし

お出かけ
できない日、
どうしてる？

教えます！わが家の 「おうちあそび」

雨が続きたり体調がいまいちだと、外であそべない日が増えますね。
今回は組合員のみなさんにどんな室内あそびをしているかを大調査！
赤ちゃんも楽しめるアイデアが集まりました。

感触や音を楽しむ

口に入れても安心な 「小麦粉ねんど」

小麦粉 (100g) に水 (30ml〜) を加えて混ぜると粘土状に。途中で水加減を変えてどろどろにしても楽しめる！**手をつっこんだりかき混ぜるだけでも喜びますよ。** (H.K.さん)



小麦粉を片栗粉や米粉に変えても！
新聞やお食事エプロンをするとながらく

へロッと
なめても大丈夫



新聞紙や書類を 思いっきりビリビリ

いらない紙を自由に破かせるのはもちろん、**親が破いてみせるだけでも、意外と音を楽しんでくれます。**大切な書類を破かれないように片付けておくのがポイントかな…… (ゆーくんママさん)

好きな曲をかけて 「親が」ノリノリで踊る！

上の子といっしょにノリノリで踊ると、ストレス発散 (& 親もいい運動) になるし、下の子もごきげん！ (ちゃんやさん)



室内のボールあそびは 風船がおすすめ

風船をふくらませて、手で打ち上げたり追いかけたり。**軽い力でふわりと浮くので赤ちゃん向きです。**大きくなったらうちわでテニス風にあそんでも盛り上がります。(秋田小町さん)



ダンボールで全身 いないいないばあ

通販で届くダンボールで「**いないいないばあ**」の全身バージョンをやります。親が最初にかぶってやってみせると、真似して自分でやるように。**バスタオル**でもできます。(M.T.さん)

「yumyum For Baby&Kids」6月4回号でも
おうちあそびグッズ紹介中！

ガラスやホワイトボードに描いて消せる
クレヨンで、自分だけのビニール傘を作っ
ちゃおう！粘土や折り紙もあります♪



「キットバスミディアム」

こちらからも注文できます

パルシステム

注文

検索



からだを使う

布団を山にして 即席アスレチック！

ハイハイで動き回るので、登れるように布団を積んだり、かけ布団をどかしてゴロゴロ転がれるようにしたりします。親が丸まってみせると転がされたりします (笑) (A.M.さん)



早めに対策を。ここが危ない！ おうちあそび「あるある」

ローソファだからと
油断していたら、突然ソファの
上で立ち上がって転倒！
(9カ月)

よちよちの頃はひとりで座ら
せず、ソファを壁に寄せたり、
隣に座って様子見を。

いつの間にか
引き出しを開けて
自分の手をはさみ、大泣き。
(11カ月)

引き出しにストッパーをつける
のがおすすめ。場所に合わせて
いろいろな種類がありますよ。

顔から落下して口から出血。
大事には至りませんでした、
焦りました。(8カ月)

登ったりジャンプしたりしてあそ
ぶときは、目を離さず。クッショ
ンなどを用意しても。

これなら、やるかも！

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**で、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**。ちょっとしたことで、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られるように！

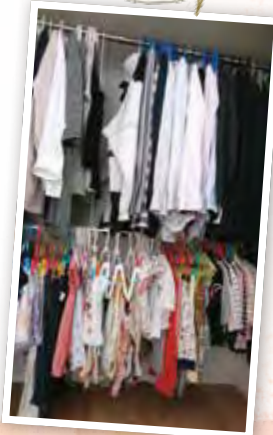


M.O.さんと
こうくん(9カ月)

洋服の量も
一目瞭然！

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)



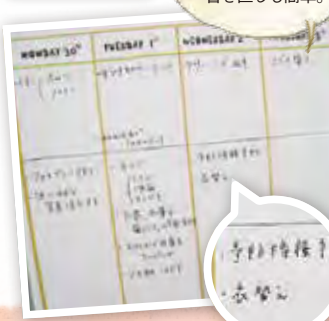
やることリストで
時間管理。

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え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
→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、食後ゆっ
くりできます。

やかん→電気ケトル



ホントにすぐ
にお湯がわか
ますよ！

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。



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
ママ目線ではっきり切
る!「エシカル」ってい
ったい何?を考えます。

