



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」

雨が続いたら体調がいまいちだと、外であそべない日が増えますね。今日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ちらにしても楽しめます! 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
後がラク♪

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、下の子もごきげんに!(ちゃんやさん)

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、かけ布団をどこ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)



室内のボール遊びは 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。軽い力でも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ります。(秋田小町さん)



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ヶ月)

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
自分の手をはさま、大泣き。
(11ヶ月)

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が、
焦りました。(8ヶ月)

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。

ダンボールで全身 いいいいいばあ

通販で届くダンボールで「いいいい
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♪



『キットパスミディアム』

こちらからも注文できます

パルシステム 注文 検索



これなら、やれるかも！

わが家の家事時短ワザ！

できることは
“ついで”に今する！

子どもの世話を忙しくて、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”にやってしまお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、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、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。

M.O.さんと
こうくん(9ヶ月)

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。

洗濯物は
畳みません！

洋服の量も
一目瞭然！



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。

鍋→圧力鍋

使い始めたらすぐ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きますよ！

すり鉢&
すりご木→
ブレンダー

離乳食作りに
大活躍しています。

ついでに
残りがちな
野菜が使いきれる
ように！



「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。
※「タベンダ」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7月4回
ママ目線でばっさり切る！「エシカル」っていい何？を考えます。

