



わたしのママくらし

お出かけ
できない日、
どうして
ますか？

教えます！わが家の 「おうちあそび」

雨が続くと外であそべず、何となくテレビをつけてダラダラ……ということはありませんか？ 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！思わず試したくな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」

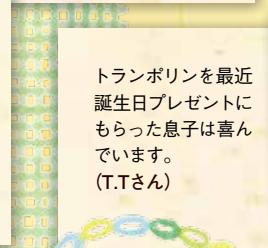
小麦粉（100g）に水（30ml～）を加えて混ぜると粘土状に。途中で水加減を変えてどちらにしても楽しめます！ 手をつっこんだりかき混ぜるだけでも喜びますよ。（H.K.さん）



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♪

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）



トランポリンを最近
誕生日プレゼントに
もらった息子は喜んでいます。
(T.Tさん)

作って描いて…

紙の上で駐車場を シミュレーション

大きな紙にショッピングモールの駐車場の絵を描き、ミニカーを走らせます。駐車場でのルールを教える機会にも。建物や風景も描けば、ぬり絵にもなります。（ばんこちゃんさん）

車のチラシを
切り抜いて
走らせても
楽しい！

おやつ作りならおなかもいっぱいに

4歳の子どもとホットケーキミックスを使っておやつ作り。卵を割る、混ぜる、生地を流し込む、ひっくり返しをやってもらいます。（かたっぽさん）



ビニール袋を
使えば洗い物も
減る！

『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

“親登り” させてます

小さい子はひざに登るだけ、大きくなったらぐるんと前回りしたり肩まで登らせてても。（Y.M.さん）



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、かけ布団をと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）



風船やビニール袋をふくらませて、うちわでバドミントンごっこをします。（kumakoguさん）

風船と紙コップで輪投げ風ゲーム

風船を紙コップに入れて床に置き、小さなボールをぶつけます。当たるとコップが倒れて風船がボーンと飛ぶしくみ。2歳でも距離が近いと結構当たりますよ。（まろちゃんさん）

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。

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！**下着以外は量まず、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！



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～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。

「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▶

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歳の子どもがいるママ向け)▶ 190811

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



「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！

できることは
“ついで”に今する！

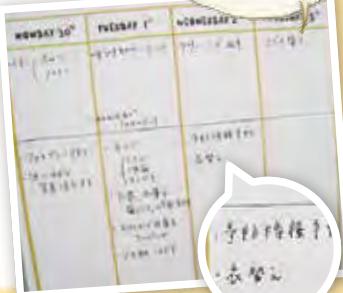
子どもの世話で忙しくて、決まった時間に食事の用意ができない日が続き、そんな自分にイライラ…。それなら、できるときに“ついで”にやってしまおうと思いつ立ったんです。たとえば、ハンバーグに入れる玉ねぎは4分の1だけ、ついでに残りの玉ねぎを味噌汁用にざく切りにして袋に入れて冷蔵保存。ちょっとしたことだけど、その後の自分がすごくラクになって、心の余裕ができます。



M.O.さんとこうくん(9ヶ月)

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くけば、スムーズにやりたい事が進み、さらに予定していたけど、できなかつたことも明確に！簡単なことだけでも、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。

次回は7月4回
ママ目線でばっさり切る！「エシカル」っていったい何？を考えます。

