



kids 1歳~5歳

Vol.21

# 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」

雨がずっと外であそべず、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ぶますよ。** (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き後がラク♪

### 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と前回りしたり肩まで登らせても。(Y.M.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、下の子どもごきげんに！（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ます。(T.T.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)



### 作って描いて…

#### 紙の上で駐車場のシミュレーション

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）

車のチャン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

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。（かたつぼさん）



「豆腐でしっとりおかずパン」

ビニール袋を使えば洗い物も減る！



字がわからない2歳の妹に、6歳の姉が「**絵しりとり**」を提案。年齢に関係なくあそべていました。（ypk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ポーンと飛ぶくみ。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）



「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



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”にやってしまおうと思い立ったんです。たとえば、**ハンバーグに入れる玉ねぎは4分の1だけ**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！

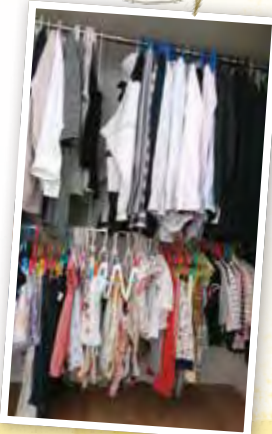


M.O.さんと  
こうくん(9カ月)

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」選択を執行。**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)



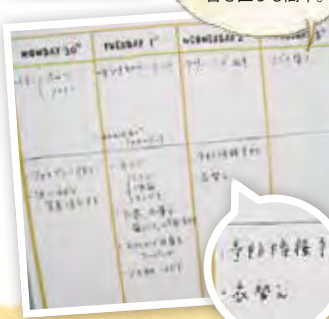
やることリストで  
時間管理。

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  
→炊飯器おするだけ  
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。

