

## 足利市保育課

足利市子育て支援センターは市内に3カ所【さいこう（ぴっぴ）・にし（スマイル）・やまがわ（くるみの木）】あります。地域の子育て交流の場所としてたくさんの方々にご利用いただいています。

今回は“サッと終わらせたい家事”についてのご意見と皆さんのアイデアや工夫について、アンケートにご協力いただきました。毎日の家事にぜひ参考にしてみてください。

### サロン利用者 94名のアンケート回答をもとにまとめました。ご協力ありがとうございました！

#### 時間をかけずにサッと終わらせたい そんな家事はどれですか？終わらせたい理由は？

掃除…45名・整理整頓…1名

洗濯…25名

料理…84名・洗い物…2名

- ・掃除が好きではない、面倒…9
- ・整理整頓が苦手…3
- ・気になるが掃除まで手が回らない…3

- ・工程（干す、取り込む、畳む）に時間がかかる

- ・料理は時間がかかる（献立や栄養を考える）…15
- ・料理は子どもを見ながらできない…14
- ・子どもが待てず、泣いてしまう…9
- ・料理は苦手…8
- ・子どもがキッチンに来るとあぶない…7
- ・子どもがグズると、なかなか進まない…5
- ・料理中に子どもに呼ばれた時…5
- ・買い物から始まり、洗う、拭く、片づけるが大変…3
- ・献立を考えるのが嫌…2
- ・毎日3回もやらなくてはいけない…2
- ・二人の子どもの年齢に合わせた食事を作るのが大変
- ・お腹がすいてお互いにイライラしてしまう

#### そして…家事全般について思うこと

- ・時間をかけていられない…5
- ・家事は面倒、大変
- ・子どもから目が離せない
- ・ずっとおんぶは肩が痛くなる
- ・子どもが寝ている間に終わらせたい



#### 毎日大変でも…こんな気持ちです

- ・子どもとの時間を作る、増やしたい…8
- ・自分のことをする時間が欲しい…3
- ・好きな事に時間を使いたい
- ・家事に追われるストレスを無くしたい
- ・心に余裕をもちたい



子育てをしながら家事をこなすことは大変です。両立はみなさんが苦労しているようです。



#### \*\*家事で工夫をしていること\*\*

アイデアいっぱい♡  
ご意見ありがとうございます。

#### 掃除のひと工夫…

- ・ずりばいを追いかけ、床掃除をする
- ・使い古しのタオルを小さく切ってあっちこちに置き、日常的に小掃除をする
- ・物を減らして掃除がしやすい環境にする
- ・朝食後、おもちゃを出す前に掃除する
- ・ロボットをフル稼働させる
- ・スティック掃除機でサッとかける
- ・週1回、毎日1か所と決めてやる

#### 洗濯のひと工夫…

- ・洗濯から乾燥まで一気に行う
- ・取り込んだ洗濯物を畳まずに着る
- ・つけ置きし、そのまま洗濯機へ入れる
- ・乾燥機で乾かせる素材の服をそろえている
- ・たまったらやる
- ・夜に干す
- ・大物は週末にする

#### ♡♡…料理のひと工夫…♡♡

- ・時間のある時に下ごしらえ（使いやすく切る 下味をつけて冷凍する等）をしておく
- ・作り置き（ハンバーグ、炊き込みご飯など）を冷凍しておく
- ・大人もプレート皿や丼ものにして皿の枚数を減らす
- ・メニューは先に考え、効率良くできるよう手順をイメージしてから開始する
- ・食材は火の通りやすい大きさにし、時短のアイテム（カット済みの食材、冷凍食品、レンジ料理等）を利用する
- ・子どもの食事は炊飯器に具材を入れて一緒に炊く
- ・便利家電（食洗機 圧力鍋等）に頼る
- ・離乳食はベビーフードを活用する
- ・適当に手を抜く（特に大人のご飯）
- ・手でちぎり包丁を使わない
- ・「煮る、焼く」で完成するメニューにする

#### その他 家事全般のひと工夫…

- ・夫やその他の人の力を借りる
  1. “朝”のうちに終わらせる
  2. “夜”に行う
  3. “土日”に手分けをして行う
- ・宅配を使い、買い物の回数を減らす
- ・子どもと一緒にやって遊びにする（雑巾がけごっこや洗濯遊び等）
- ・子どもが遊んでいる間や寝ている間にする
- ・終わらせてから次のことをする
- ・タイマーを利用する
- ・夜できることはまとめてやっておく
- ・今やらないで、後でやる
- ・仕組化する（ルールを作って、悩む時間やストレスを減らす）



家庭ごとに工夫があり、取り組み方も様々ですね。できそうなものから真似してみませんか。何より大切なのは、“家族を支えるおうちの方自身の健康”です。ちょっとした工夫で時間を短縮でき、ホッとする時間が増えるようです。



# あっちこっちとしゃかん



足利市内の3カ所の子育て支援センターと4カ所のこども館では、絵本の貸し出しを行っています。

「あっちこっちとしゃかん」には多くの絵本や図鑑があります。保護者の方のための参考図書もたくさん用意していますので、ぜひ、「あっちこっちとしゃかん」をご利用ください。

## イチ押し絵本



毎回、職員のオススメ絵本を紹介します！  
今回は、食欲の秋や就寝前のひと時を楽しめる絵本を選びました。

親子で過ごす読み聞かせの時間が、大人にとっても、ほっとする時間になりますように・・・。

### 「しろくまちゃんのほっとけーき」

さく：わかやまけん

ホットケーキの材料や作り方、使う道具、そして焼き方までわかる絵本です。食べる時はお友達と半分こ。食器洗いも一緒にします。いい香りがしそうで、思わず作ってみたいくなります。

### 「サンドイッチ サンドイッチ」

さく：小西 英子

表紙を開くといろいろなパンや食材がたくさん。ページを開くたびにどンドン期待が膨らみます。裏表紙を閉じる頃は、今日はサンドイッチを作ろう！そんな気持ちになる絵本です。

### 「ぐいとぐら」

さく：なかがわりえこ  
え：おおむらゆりこ

森の小さな動物たちが、大きな卵を見つけたことから始まるお話です。森の中で作るフライパンいっぱい大きなカステラ！焼き上がりを待つページは、絵本の中の動物の気持ちと一緒にすることができます。



### 「パパ・カレー」

さく：武田 美穂

表紙を開くと、気合の入ったパパが身に着けそうなエプロンに思わず笑ってしまいます。手際の良さや豪快なカレー作り！そしてパパならではの愛情たっぷりの隠し味に、思わずおいしそうと想像してしまいます。

### 「ペンギんたいそう」

さく：斎藤 楨

ほのほのとした絵を見ていると、ちょっぴり癒されます。その後は、親子でペンギンの動きを真似して、体を動かしてみませんか。裏表紙のペンギンのように、ぐっすりいい気持ちで眠れるかもしれません。

子どもは、お父さんお母さん、家族の声が大好きです。生の声には、気持ちをリラックスさせる効果があります。ひざの上にのせて、表情をみながらゆったりと、読み聞かせの時間を楽しんでみてください。赤ちゃんにも、言葉が伝わっていきます。

\*さいこう子育て支援センター TEL 0284-22-4460

所在地：西宮町2838 さいこうふれあいセンター内2階

\*にし子育て支援センター TEL 0284-62-1001

所在地：板倉町395 板倉ふれあい児童館内2階

\*やまがわ子育て支援センター TEL 0284-42-0900

所在地：山川町84-2 山川ふれあいセンター内2階

お子さんと車でお越しの際はチャイルドシートを使用してください。お子さんの命を守るのはあなたです。



### 〈子育て相談〉 秘密厳守

午前9時から午後5時まで

(月～金曜日)

随時受け付けています。

電話相談もご利用ください。