

👑 テヌキ 買い物の術

自分の家の日用品って何日くらいで使い切るかご存知ですか?使用期間の記録を3ヵ月くらい続けると、次に買い足すタイミングがわかってきます。無くなって慌てて買いに行くことが減るかも。



👑 テヌキ 料理の術

1回で4つのメニューに変身させます。じゃがいも、にんじん、たまねぎ、豚肉を大量に煮込み4等分して保存します。カレー、シチュー、肉じゃが、豚汁と味を変えて夕食に。メニューを考える時間も短縮できます。



今日から

ぷち 家事&育児のアイデア

テヌキスト

自分が知っているやり方で毎日家事をしているけど、もっといい方法が知りたい!とか、時間短縮できる方法がないかな?と考えたことってありませんか?子育てママがしていることを教えてもらいました。みなさんの育児や家事がちょっとラクになるとうれしいな!



👑 テヌキ 交替の術

自分だけで行きたい場所があるとき、祖父母や一時保育のできる施設に子どもをおまかせしてみる。病院に通ったり、自分のための時間を作るためにちょっとお願いできる場所があると安心です。



👑 テヌキ 掃除の術

ホコリや髪の毛など、小さなゴミはコロコロ(粘着シート)を近くに置いておき、気になった時さっと取ります。玄関は濡らした新聞紙をちぎってばらまき、掃き掃除をします。ホコリも立ちにくく舞い上がりません。水が流せない玄関にもいいですね。

👑 テヌキ 息抜きの術

子連れでも大丈夫なお店を見つけて、いきつけの場所にする。たとえば歩いていける近所のコーヒー店で、子どもと一緒に気分転換してみる。お天気がよければ、ベビーカーでお散歩。季節の移り変わりを感じながら外の風にあたると、ほっとひと息できます。



👑 テヌキ 洗濯の術

ワイシャツ干しもひと工夫! 脱水を弱めにしてワイシャツを逆さまに干します。すると重みでシワになりにくくアイロンがけも時間が短くて済みます。

