



菊池市フレママ通信 第1号

R2. 6. 10

こんにちは。家庭教育支援員として3年目になります清田智子です。今年度から「菊池市フレママ通信」を年に数回出す予定です。皆様のお役に立つ通信が出せればうれしいなと思っています。どうぞ、よろしくお願い致します。

～整理収納、かんたんアドバイス～

妊娠中は、身体が重いし、あまり動かたくない人も多いと思いますが、赤ちゃんが生まれてくる前に荷物を整理しておく、心に余裕が生まれますよ。

一番整理が大変なのは、「キッチン」かもしれません。小物が多く、整理収納が難しい所ですが、ここが片付いていると、食事作りも楽しくなります。ポイントを2つだけ。

1. よく使う物(1軍)は、引き出しを開ければすぐそこに。

よく使う鍋やフライパン、調理用小物、塩コショウなどの調味料、ラップ類は、手の届くシンクやコンロ下に全て収納しましょう。引き出しは仕切りボックスを使い、物が重ならないように入れます。(1軍は、取り出しやすさが決めてです。)

2. たまに使う物(2軍)や、めったに使わない物、ストック品(3軍)ほど、場所を決めてラベリングを。

2軍の調理用具を1軍と一緒に入れておくと、取り出しにくくなります。ピザカッター、大根おろしなど、自分が「いつもは使わない調理用具」は、1軍とは別に、ある程度取りやすい所に収納しましょう。2軍3軍は「分類」して、「ラベリング」をすると便利です。特に3軍は、ラベリングをしておけば、少しぐらい取りにくい所でも大丈夫。キッチンは物が多く、移動も激しいので、分類とラベリングを、少しずつやってみてください。

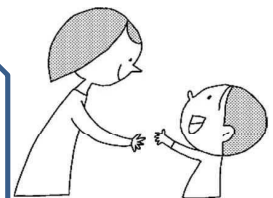
まずは、1軍だけでも集めて近くに収納してみると、グンと使いやすくなりますよ。出産後、忙しくなる前に、ぜひ、やってみてくださいね。

赤ちゃんは、妊娠中の事も覚えています

赤ちゃんは、お腹の中でもちゃんと音が聞こえていて、ママの心音や声など、生まれてからも覚えているみたいです。

私は、3番目を妊娠中、情緒不安定で、時々泣いていました。その子が2歳半頃に、私は、お腹にいた時の事を聞いてみたのです。「お腹の中はどうだった？」と聞くと娘は「暗かった。」「何か聞こえた？」と言うとうなずいて、「泣いてた、ママ。」と言ったので、びっくり。申し訳ないと思うと同時に、もっと笑い声を聞かせてればよかった、と後悔しました。

今、妊娠中の方、なるべく笑って過ごしてほしいです。また、御家族は、プレママの気持ちが安定するように配慮をしてあげてくださいね。「ママが笑ってた。」と、お子さまが言ってくれるようにと願っています。



家庭教育支援員
清田智子
菊池市教育委員会
生涯学習課
25-7232