

2020

IRODORI KAJI

彩り家事

CALENDAR

いつもの毎日が少し特別になる

彩り家事「いろどりかじ」とは？

季節に合わせて行う少しだけ特別な家事のこと
肩の力を抜いて好きな家事を選んでみてください
自分らしい暮らしに気づくきっかけになります

- **今月の彩り家事** 季節行事を楽しく取り組みやすくするヒント
- **かんたん家事のコツ** 心のゆとりにつながる暮らしのコツ
- **月齢表記入** 規則正しいリズムで動く目安に



本文・挿絵 三條 悠花 (SAEJŌ YUKA)

インテリア、暮らしのアイデアをテーマに、暮らしをより楽しくするヒントを探求・発信している。著書に「毎朝が笑顔になる 魔法の朝食メニュー」(生活雑学)「お風呂の100%活用」(生活雑学)「100%活用」(生活雑学)などがある。

● Blog <http://3chou.com>
● Twitter @3chou_308
● Instagram @yuka_saihouka



©Bunke Shoin

2

2020
FEBRUARY



彩り家事は公式を決めるとラクになる

日々の生活で悩まなくて済む彩り家事は、「公式」を決めるとラクにこなすことができます。「一日目は一日一食」という形を決めると、掃除と洗濯をあらかじめ決めて、自分なりの公式にしていくと、迷わず進めることができます。例えば、「掃除日は10分掃除をやる」というように、自分の生活スタイルに合わせて決めていくと、楽々こなすことができます。

今月の彩り家事

迷わず進める「公式」を使ってみましょう

週末の日には
ひな人形も出す



ひな人形は「雛祭の日」に当たるのがよいと言われています。しるしはひな祭りの「雛祭の日」。あらかじめこの日に決めておけば出したり下げたりするタイミングに迷いません。

雪の日には
ホットチョコレート



地域によっては、雪はおさえたら素敵なものです。その日にはホットチョコレートを飲んでもと特別感味わえます。雪が最近な地域は小暮日和の彩り家事を考えてみてはどうでしょうか。

2月には
お正月の
お返しを考えよう



季節イベントも季節になるように楽しむには、「前月」から考えておくのがコツです。来月はホワイトデーがあります。いたいたでチョコのお返しは今から考えておきましょう。

かんたん

家事のコツ

調理がラクになる3種の神器

道具編



ゴム手袋

調理用のゴム手袋があれば、水や油を流すときに手を守るだけでなく、水に浸りやすい手袋も手洗いが楽になります。



ポリ袋

ポリ袋は掃除機で「お掃除」が楽になります。お掃除機で「お掃除」が楽になります。しかも、洗剤も掃除機で洗剤が楽になります。



紙コップ

紙コップがあれば、「お掃除」が楽になります。お掃除機で「お掃除」が楽になります。しかも、洗剤も掃除機で洗剤が楽になります。

©Shinichi Sato

SUN

MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT

COLUMN

元気がときどき不調を想像しておく

風邪やインフルエンザの多い時期です。元気なままに、自分や家族の体調のことを考えておきましょう。体調が悪いときでも自分の体調、意識をしっかりとるもの、やめていくもの、それらを想像しておくことで、体調不良を未然に防ぎたいと考えておきましょう。



1

火曜

2

水曜

上 土曜

3

木曜 日曜



4

金曜 火曜

5

土曜 水曜

6

日曜 木曜

7

月曜 金曜

8

火曜 土曜



9

水曜 日曜

水曜

10

木曜 火曜

11

金曜 水曜

12

土曜 木曜

13

日曜 金曜

14

月曜 土曜



15

火曜 日曜

16

水曜 土曜

17

木曜 日曜

18

金曜 月曜

19

土曜 火曜

20

日曜 水曜

21

月曜 木曜

22

火曜 金曜

23

水曜 土曜

24

木曜 日曜

25

金曜 月曜

26

土曜 火曜

27

日曜 水曜

28

月曜 木曜

29

火曜 金曜

3

10000 KAZU
2020
MARCH



3月は立ち止まって考える月に

暮らしをうまく送るためには、先を見通して、考えておくことが大切です。「後が心配」ということがありますが、家事に際してはまさにその通り、学習や準備の予定をしっかりと進めなければならない状態があります。自分たちの生活したる時間とつながることもあります。意識することや家事が楽になるようなこと。だから、3月はじっくり考える時間をとってあげてください。

今月の彩り家事

事前の備えが後から役立ちます

CWの油の使い方考える



旅行や帰省の予定がある人は、3月中旬に予定を決めて手配を済ませましょう。遅が取りや早く済むだけで、なにかと忙しい4月の忙たさを減らし、いつも通りに家事ができるようになります。

新調したい家事道具を考える



古くなった、傷んだりして、使いたらい家事道具はありませんか。キッチンブラシ、ピーラー、包丁、鍋……道具を変えたいと思いはか家事が早く進むようになります。

4月から始まる習慣を考える



4月から始めた新しい家事習慣をひとつ考えてみましょう。1日1ヵ所だけ片づける、風呂のエプロンをつけてから掃除を始めるなど、とつづきだけでも数年後には大きな違いが出ます。

かんたん

家事のコツ

明日をラクにする賢い習慣

夜習慣編

朝食セットを出しておく



朝食で使う食器や食器類の片付けは夜寝る前にしておくことで、朝起きたらすぐに朝食の準備が済みます。

目に見えない部分をきれいにする



壁紙の目地、タイルの目地、床の目地、目に見えない部分をきれいにすることで、部屋の清潔感がアップします。

明日の自分へ伝言をする



自分への学習や準備のメモ、確認したい項目など、自分への伝言を、毎日の生活の中で伝えることで、明日の自分へ伝言ができます。

©Shutterstock

| SUN | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT |
|---------------|----------------|---|----------------|----------------|---|----------------|
| 1 金曜 祝日 | 2 土曜 | 3 日曜 祝日  | 4 月曜 祝日 | 5 火曜 祝日 | 6 水曜 | 7 木曜 祝日 |
| 8 金曜 | 9 土曜 | 10 日曜 祝日 | 11 月曜 祝日 | 12 火曜 祝日 | 13 水曜 祝日 | 14 木曜 祝日 |
| 15 土曜 | 16 日曜 祝日 | 17 月曜 祝日  | 18 火曜 祝日 | 19 水曜 祝日 | 20 木曜 祝日  | 21 金曜 祝日 |
| 22 土曜 | 23 日曜 | 24 月曜 祝日  | 25 火曜 祝日 | 26 水曜 祝日 | 27 木曜 祝日 | 28 金曜 祝日 |
| 29 土曜 | 30 日曜 | 31 月曜 祝日  | | | | |

COLUMN
大人こそ家事を「学ぶ」のが正しい

働くときと同じく家事にもコツやコツがあります。コツやコツが家事を学ぶことで身につくことができます。料理や掃除、洗濯や片づけが習慣の形成していき、先ほど言ったように、お金の管理や「学ぶ」習慣を身につけることで、暮らしがもっと楽になることができます。

©Shutterstock

4

1600KJ KAZU
2020
APRIL



4月は家事の「さなぎ」タイム

毎月30日～ゴールデンウィーク前日迄など1ヶ月も連続することが多く行われます。しかも長期休暇が続くとしばらく連続が続き、機嫌が悪くなることで、身も心もなだりかたを覚える。だからこそ、お月見「家事のさなぎタイム」を定めておきましょう。このお月見は、毎月のお金の小まな整理もこのころを待たなければ、続行しやすいものです。いつも通り続行かご満足することができそうです。

今月の「彩り」家事

イレギュラーな予定が多い
来月の準備をしてみましょう

4月中に
休日の準備を
始める



休日のプレゼントは4日前から考え始めるのがベストです。この時期に購入したり、贈る旨に届けてくれるようなサービスがたかふたあるので、確認してみましょう。

GWの駅立を
おくり決めておく



長期休暇に入る前に、必ず駅立を決めておきましょう。家族とずっと一緒に過ごすのは大変です。時間があるときに買っておくと、連休中のごはん作りがスムーズになります。

行き先が
決まるとして
家事の増減にらむ



旅行や帰省の予定が長い人も、あらかじめ行き先を決めておきましょう。どこに行くかわかっていると持ち物の整理を決めやすくなります。当日朝にお弁当を作ったりもできます。

かんたん

家事のコツ

出すだけで食べられるミニ飯席

食事編

めかふ・もすぐ飯



たまご豆腐



キムチ



©Shinwa Seiki

SUN

MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT

COLUMN

野の花探しを買い出しの目的にしよう
お月見に合わせてお花の探訪がおすすめです。野の花探しをお月見の目的にすると、気持ちの良いお月見になります。お月見にはお花の探訪がおすすめです。お月見にはお花の探訪がおすすめです。お月見にはお花の探訪がおすすめです。



1
火曜

土曜

2
水曜

木曜

3
金曜

4
土曜

日曜

5
土曜

6
日曜

7
月曜

8
火曜

9
水曜

10
木曜

11
金曜

12
土曜



13
日曜

14
月曜

15
火曜

16
水曜

17
木曜

18
金曜

19
土曜



20
日曜

21
月曜

22
火曜

23
水曜

24
木曜

25
金曜

26
土曜

27
日曜

28
月曜

29
火曜

30
水曜





デッドスペースで梅雨を乗り切る

暑うつを脱ぎ取る際には「おつ」が効果的です。この時期におすすめなのは「デッドスペース・ハント(デッドスペースハンティング)」。家じゅうの収納のついでにチェックして「無駄なスペースをなく」と思ふ収納を身につけてお片づけゲームです。気づかならぬところを見つけて、自然と片づかれます。手を動かすと気持ちも上向きに。暑にこもりがちな梅雨だからこそ、家の中を整理しましょう。

今月の彩り家事

ゲーム感覚のできる
梅雨の家事に挑戦してみましょ

収納計画を
作成する



デッドスペースのスタートは「収納計画」を完成させることから。自宅の収納計画を手書きできれば、フリーハンドでざっくり描いたもので構いません。部屋と家具・収納家具を置き入れればできあがり。

すべての収納に
番号をつける



収納計画が用意できたら、家じゅうの収納スペースに「探し番号」をつけましょ。引き出し段のような細かい単位でやるのが大切です。ここまでで「収納計画」が完成しました。

取り出された
品目ごとに
戻していく



完成した収納計画に沿って、中身を整理していきます。偶然としている場所と、無駄なものが多く入っている場所にしるしをつけ、後日ひとつずつ戻していきます。

かんたん

家事のコツ

洗濯ものを早く乾かすコツ

洗濯編



濡れたものを早く乾かす

濡れたものは、水が乾かると同時に雑菌が繁殖しやすくなるので、洗濯機で洗った後は、すぐに干すようにしましょう。



洗濯機の扉をこぼす

洗濯機をこぼすと、洗濯機の中は、雑菌が繁殖しやすくなるので、洗濯機をこぼすときは、必ず洗濯機の中をこぼすようにしましょう。



脱水時間を長くする

脱水時間を長くすると、洗濯機の中は、雑菌が繁殖しやすくなるので、脱水時間を長くするときは、必ず脱水機の中をこぼすようにしましょう。

©Shiki Seiki

| SUN | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT |
|------------------------|----------|----------|-----------------|--------------------|------------------|----------|
| | 1 月曜 | 2 火曜 | 3 水曜 | 4 木曜 | 5 金曜 端午の節句 | 6 土曜 |
| 7 日曜 | 8 月曜 | 9 火曜 | 10 水曜 入道草 | 11 木曜 | 12 金曜 | 13 土曜 |
| 14 日曜 | 15 月曜 | 16 火曜 | 17 水曜 | 18 木曜 | 19 金曜 | 20 土曜 |
| 21 日曜 夏至 20時 19時 | 22 月曜 | 23 火曜 | 24 水曜 | 25 木曜 夏至 19時 | 26 金曜 | 27 土曜 |
| 28 日曜 | 29 月曜 | 30 火曜 | | | | |

COLUMN

梅雨は楽しいもの

洗濯機は乾かさない、濡れして行くのも、たまに濡った衣類を洗うだけでもいい。梅雨は楽しいもの。洗濯機は乾かさない、濡れして行くのも、たまに濡った衣類を洗うだけでもいい。梅雨は楽しいもの。洗濯機は乾かさない、濡れして行くのも、たまに濡った衣類を洗うだけでもいい。梅雨は楽しいもの。



7

HOODRI KAZU
2020
JULY



夏じたくをはじめよう

7月になりました。そろそろ夏じたくをはじめた方がよいかもしれません。暑中見舞いにお中元、お盆の準備といったお忙しき月にもなります。暑中見舞いのレジャーにも最適な時期に準備しておく方がよいですね。さらに、涼感を演出する、あるいは涼しげにする観葉植物も、この時期の暑季の楽しみだと考えましょう。早いうちからと少しずつ観葉植物を飾れば、暑中見舞いよりも楽しい夏になるはずです。

今月の彩り家事

楽しい夏を
迎えるための準備を

暑中見舞いの準備



暑中見舞いを投函する前に、便箋やはがきの見直しもするといでしょう。さらに、切手の残り枚数を確認しておけば、郵便局に行ったときにスムーズに買い足せます。

お盆の準備



得意する人はチケットの手配も、得意しない人は、お盆までに片立するものをリストアップしましょう。お盆が予想されるあちこちでは少しずつ商品の仕づけも始めておくといでしょう。

風鈴も出す



風鈴を出しては人の少し涼やかなら観葉に模様替えしてきましょう。ついでに窓ガラスや鉄戸をピカピカにしておくと、すっきりと爽やかな夏を過ごせるはずです。

かんたん

家事のコツ

家事スイッチを入れる朝習慣

朝習慣編

太陽を浴びる



朝日からは、必ず朝カーテンを開いて日光を浴びる習慣を身につけておきましょう。日光を浴びると体内時計が整えられ、自律神経が安定します。

風呂を浴びる



カーテンを開いた後、お風呂を浴びる習慣を身につけておきましょう。お風呂を浴びると、自律神経が安定し、体内時計が整えられ、自律神経が安定します。

ベッドを整える



ベッドのシーツを交換し、お風呂を浴びる習慣を身につけておきましょう。お風呂を浴びると、自律神経が安定し、体内時計が整えられ、自律神経が安定します。

©Shinwa Shoten

| SUN | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT |
|--|-----------------|----------------------|-----------------------|-----------------|-----------------------|-----------------|
| <p>COLUMN</p> <p>前月の着付けを練習しよう</p> <p>暑中見舞いやお中元、お盆の準備をするにあたって、お盆の着付けの練習を始めるのがよいです。お盆の着付けは、お盆の着付けの練習を始めるのがよいです。お盆の着付けは、お盆の着付けの練習を始めるのがよいです。</p> | | | 1 水曜日 立秋 | 2 木曜日 立秋 | 3 金曜日 立秋 | 4 土曜日 立秋 |
| 5 日曜日 立秋 | 6 月曜日 立秋 | 7 火曜日 立秋 七夕 | 8 水曜日 立秋 | 9 木曜日 立秋 | 10 金曜日 立秋 | 11 土曜日 立秋 |
| 12 日曜日 立秋 | 13 月曜日 立秋 | 14 火曜日 立秋 | 15 水曜日 立秋 お盆 | 16 木曜日 立秋 | 17 金曜日 立秋 | 18 土曜日 立秋 |
| 19 日曜日 立秋 | 20 月曜日 立秋 | 21 火曜日 立秋 | 22 水曜日 立秋 | 23 木曜日 立秋 | 24 金曜日 立秋 お盆 | 25 土曜日 立秋 |
| 26 日曜日 立秋 | 27 月曜日 立秋 | 28 火曜日 立秋 | 29 水曜日 立秋 | 30 木曜日 立秋 | 31 金曜日 立秋 | |



台風が来たときにすることリストを作る

台風対策をしっかり行われている方は増えましたが、台風はどのようか、季節によって変わってないようにするには、台風が来る前にしておくことリストや、大きな台風が襲来したときの手配をあらかじめ決めておきましょう。例えば、事前に荷物をあらかじめ預け入れるか、自宅にストックしておくもの、避難時の行動などを、まずは大きな台風が来たときの対策を調べるところから始めましょう。

今月の彩り家事

台風が発生してから慌てないために

停電時の行動を確認する



停電時の行動を調べてノートなどにまとめておきます。そして、大きな台風が襲来しそうなときは、そのノートを出して、数分でもいいから見直しましょう。慌てずに済みます。

お惣菜を用意しておく



台風を外に出られなかったり、お店の商品が品薄になったりするのに入念に非常食を用意しましょう。停電時でも食べられるストック品や常温で日持ちするものが望ましいです。

浴槽に水をためておく



大きな台風が襲来しそうときは、浴槽に水をためておきましょう。これは断水時に洗面器などとして使うことができます。何事もなく過ぎたあとは、掃除用水として活用するといでしょう。

かんたん

家事のコツ

忙しい物をラクにするコツ

食器洗い編



洗剤はぬい手で拭く

洗剤についた洗剤はぬい手で拭いてから拭き取ります。ぬいではばばはフロッピーを替えて、まっさらにしてから洗剤をポンポンと落とします。



スプレーボトルは口は熱湯で

洗剤を洗い終わりのスプレーボトルは、熱湯で口を洗って消毒します。熱湯を注ぎ込んでしばらくは置いといておきましょう。



ティッシュで手拭く

洗い終わりのティッシュを乾かしておき、手拭きに使うます。お風呂を掃除してティッシュを乾かすのが、洗い終わりの手拭きに使えます。

©Shiba Shiro

SUN

MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT

COLUMN

短くて掃除に最適

冬にまとめて掃除をするよりも、夏から秋掃除に切り換えていきます。暑い夏は掃除機が回らなくなる心配や、エアコンが故障するなどの心配も少なくありません。ペタンクや洗濯機など、暑い時期には掃除機が使いやすいような掃除機を探してみましょう。



1

土曜

2

日曜

3

月曜

4

火曜

5

水曜

6

木曜

7

金曜

8

土曜

9

日曜

10

月曜

11

火曜

12

水曜

13

木曜

14

金曜

15

土曜

16

日曜

17

月曜

18

火曜

19

水曜

20

木曜

21

金曜

22

土曜

23

日曜

24

月曜

25

火曜

26

水曜

27

木曜

28

金曜

29

土曜

30

日曜

31

月曜

10 1000000 KAI
2020
OCTOBER



年越し準備は今からスタートする

年末準備の代しは、10月から準備し準備ははじめることで解決できます。10月にやるのは「年末準備までには、どのようにするのか?」を調べ、「いつやるのか?」を決めることです。そうすれば、あとに迷わないで済みます。その程度でよしとし、細かい予定があっても、こうも無理な計画は立てなくて済みます。気が済むまでじっくりと決めていくといいでしょう。

今月の彩り家事

年末まであっという間
今から備えを

年々の
掃除スケジュールを
決める



まずは来じょうの掃除したい場所を書き出しましょう。なるべく細かく決めるのが大切。その左側にはチェックボックスを、右側に実施予定日を、これだけで年末の掃除スケジュール表が完成します。

増える
荷物によって
準備内容が変わる



飛行機なら10月中旬に手配も、新幹線なら11月のいつから購入できるかを確認しておきましょう。早い時期から動くことで気が取りやすくなり、準備も早急にスタートできます。

膨大ごみを捨てる



膨大ごみの回収には時間と手間がかかります。捨てるものがある場合は、10月中の申し込みも目指しましょう。早いうちに取りかかると、すっきりした家で新年を迎えられます。

かんたん

家事のコツ

1日3作も目指そう

下準備編

鍋のレンジ高し



鍋を使ったのは、その0.5秒に鍋を動かしてレンジで加熱して、そのままの状態でレンジを止めて、そのままの状態で使えます。

ひき肉は多めに炒める



ひき肉の肉質を良くするため、少し多めに炒めておきましょう。炒めておくと、肉の水分が蒸発して、肉が乾燥して硬くなるのを防ぐことができます。

漬物をゆでておく



漬物を買ったまま冷凍するのは、少なすぎると味が落ちてしまいます。少し多めにゆでておくと、味がよく、冷凍しても大丈夫です。

©Shutterstock

SUN

MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT

COLUMN

秋の特産を食卓へ

りんご、柿、栗、栗栗、さつまいも……。秋ならではの食材がスーパーでよく見られます。ぜひお料理に取り入れてみましょう。季節に合わせたお料理を食べてお祝い、秋の味を味わってほしいと思います。



4

火曜

5

水曜

6

木曜

7

金曜

8

土曜

9

日曜

10

月曜

11

火曜

12

水曜

13

木曜

14

金曜

15

土曜

16

日曜

17

月曜

18

火曜

19

水曜

20

木曜

21

金曜

22

土曜

23

日曜

24

月曜

25

火曜

26

水曜

27

木曜

28

金曜

29

土曜

30

日曜

31

月曜



