

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き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なるヒント
- 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 (さんじょう ゆうか)

ユウキエス、暮らし編集プロバイダー。暮らしをゆとりたたく楽しさを
リンクを繋ぎ、提案している。得意に「時間が空まる 雑用の家
事ノート」(読者誌) 2冊目のイラストが家事(1)「洗濯物」もつ
くぬいになるなど、暮らしの楽しみを伝える活動が出来る。

- Blog <http://360days.blog.jp>
- Twitter @360days_2008
- Instagram @yuu_sakuba



©Shuka Sudo

1

1000KI KAZU
2020
JANUARY



伝統に縛られなくてもいい

季節服の着る位置を返ってみたいけれど、ハード
が苦手、着る姿もあまりは、そっと裏の口を開
いてみましょう。取りかかるときのための口は
『まらんとしたやう』を解くのが簡単でか
りてあるまらんと、伝統に縛られることが、
多々アレンジしても、まらんとの着まらんとが
ことごとくです。季節の服をそのまま履いてい
る慣習は多くありません。おが家風のスタイル
を作るのも楽しいものです。

今月の彩り家事

年初めの季節行事を
気軽に楽しんでみましょう

七草料理で
1年の無病息災
を願う



家裏にお馴染みの人がいるなら、もぎ取りの代わりに、
リフトやネットを買って来てみましょう。買うのが
面倒ならば「7種類の野菜」にアレンジすれば冷蔵庫
にあるもので代用できます。

小正月に
小豆を食べる



小正月に食べるのは小豆粥です。小豆を使い切れな
くて不安なら、あんこを使ったお菓子を食べるだけで
『小正月気分』を味わえます。手作り菓子なら余りでも
餅や、市販のあんこを使うのも楽しいでしょう。

縁起きの日に
盛り土地の
お籠餅を作る



餅つたおもちゃを食べる縁起きの日に、いつものお籠餅
以外で作ってみませんか。大団円を出身後が遠くなら、三
日と縁起きの日で作るものも付けてみましょう。まった
く知らない土地のものを作るのも楽しいものです。

かんたん

家事のコツ

簡単で掃除がラクになるもの

掃除編



こまめ掃除もちりとり

100円ショップで売っている
お掃除用のちりとりは、床
に引かればゴミの掃除が
楽です。



ごみ箱

ごみ箱が汚れるのは「蓋」で
掃除が楽です。また、「蓋
の掃除」は掃除の時に
掃除機で吸い取るといいです。



掃除クレーナー

掃除機で掃除した後、足跡のよ
うな跡が残るのを防ぐ
ために、掃除機で掃除
後についた跡を掃除
機で吸い取るといいです。

©Shinichi Sato

SUN

MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT

COLUMN

1月の過ごし方が1年を決める

毎朝の朝ごはんが健康にいいと、1つは必ず
食べてみましょう。栄養が足りないと、体調が
悪くなり、1日中だるさを感じたり、いつも
の生活リズムが崩れてしまいます。お正月も
毎朝の朝ごはんを食べましょう。



1

三草
餅



2

丸餅

3

丸餅

4

丸餅

5

丸餅

6

丸餅

7

丸餅



8

丸餅

9

丸餅

10

丸餅

11

丸餅

12

丸餅

13

丸餅

14

丸餅

15

丸餅

16

丸餅

17

丸餅

18

丸餅

19

丸餅

20

丸餅



21

丸餅

22

丸餅

23

丸餅

24

丸餅

25

丸餅

26

丸餅

27

丸餅

28

丸餅

29

丸餅

30

丸餅

31

丸餅



2
TODOKI KAZU
2020
FEBRUARY



彩り家事は公式を決めるとラクになる

日々の生活が、習慣を通してラクになる。家事も同様です。「公式」を決めるとラクになります。1日の生活から決めるのがコツ。掃除と洗濯をあらかじめ決めて、自分専用の公式を決めておく。忘れがちな家事も、決まれば「ルーティン」になり、自然とやらなくなる。自分専用の公式を決めておく。忘れがちな家事も、決まれば「ルーティン」になり、自然とやらなくなる。

今月の彩り家事

迷わず始める「公式」を使ってみよう

週末の日は
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。しんがりの「雛祭の日」。あらかじめこの日に決めておけば出し忘れがちなポイントに注意しています。

雪の日は
ホットチョコレート



地域によっては、雪はお盆とら楽なものですが、その日にはホットチョコレートを飲むと気分が上がると思います。雪が最近な地域は小豆色の彩り菓子も考えてみてはどうでしょうか。

2月には
お正月の彩り菓子



季節イベントを準備になるように楽しみにして、「正月」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。いたでたでチョコレート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

調理の際、手袋をはかれば、水や油、熱いものから手を保護してくれます。また、汚れも落ちやすくなります。



ポリ袋

ゴミ捨ての際、ポリ袋があれば、ゴミをまとめて捨てるのが楽になります。しかも、ゴミの量も減らすのに役立ちます。



紙コップ

紙コップがあれば、「遊び」や「お祝い」の際、飲み物を簡単に準備できます。また、お祝いも簡単に準備できます。

©Shiro Takahashi

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、自分や家族の健康のことを考えておきましょう。体調が悪いときでも自分を守る薬、薬品に頼りすぎず、早くしていいもの、それらの薬物で寝ないことと睡眠、食事などの生活リズムを整えておくのもいいでしょう。



1

日曜

2

上 金

日曜

3

祝日 日祝日

日曜



4

日曜

5

日曜

6

日曜

7

日曜

8

日曜



9

月 金

日曜

10

日曜

11

祝日 日祝日

日曜

12

日曜

13

日曜

14

祝日 日祝日

日曜



15

日曜

16

月 金

日曜

17

日曜

18

日曜

19

日曜

20

日曜

21

日曜

22

日曜

23

日曜

24

日曜

25

日曜

26

日曜

27

日曜

28

日曜

29

日曜

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、実際に迎えてはじめての通り、予想外な事象の予定でいろいろと驚かすかもしれません。自分たちの生活したる時間にながらもあふます。言葉にすることが実感があふれるようになります。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GWの
過ごし方考える

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、釘、錐……。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
新調を考える

4月から始まる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、風呂のエアコンをつけてから掃除を始めるなど、ひとつ増やす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遅くにしておくと、朝の忙しい時間帯に慌てず済みます。朝食の準備が済むので、使う時間を減らすことができます。

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掃除することで、部屋がきれいになります。

明日の自分へ伝言する



自分への伝言や家族へのメッセージ、明日の予定などを、お便りやメモに書いておくことで、明日の自分や家族に伝えます。

©Shizuka Sato

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も勉強と向き合ってください。せっかく大人が家事を学んでいくので、料理教室や掃除教室、洗濯教室などに参加して学びましょう。料理教室に通って、調理や片づけの基礎を身につけて、先ほど言ったように、おうちを「自分」が住む場所にするための準備を整えてください。

©Shizuka Sato

5

HODORI KAZU
2020
MAY

家事は毎日調合する

自分だけの「家事」を作るように、家事も毎日調合しましょう。何をやる目標を立てて、やるか？ 自分がやることは？ 今のあなたにとって家事は毎日ありますか？ 自分の様子によって掃除、洗濯、ゴミ出しなどやるべきことを決めていきましょう。自分の時間を無駄にせず、楽しくやるためのコツに、心掛・時間、どちらがもっとも当てはまっている、できない家事があるほうが自然なのです。

今月の彩り家事

家事疲れになる前に
一度やり方を見直して休日に
合わせた家事

休日が思いどおり家事をこなしてあげよう。調理をやめたり、掃除を先延ばししたりすると少し疲れます。ただし、今は動けるけれど明日がそうだろうというときは、先取りしたほうがよいでしょう。

互付に
寄り添う家事

落ち込んでいる日は掃除が効果的なことも。無心で手を動かしている、ずいぶん気が散るものですね。しかも部屋がきれいになり、やるべからことが終わるので気持ちも前向きになるはずです。

季節を伝える
家事

家事に使うことのできる時間は、家族の予定にも影響を受けます。取り返えやお掃除作り、持ち物の用意など、季節に合わせた場合は、できそうな家事を先取りしておくといいでしょ。

かんたん

家事のコツ

掃除スイッチを入れるコツ

やる気編

身じたくを要する

自分だけの掃除スタイルは作ってあげてください。掃除機を頼りに、マスクや掃除機用紙はエコフレンドリーなものを選び、気になる臭いも取り除けます。



道具を揃えるのを目標に

「掃除機」のように思いがけない「道具」を揃えるのが大変なこともあります。まずは揃えたいものをリストアップし、手帳やスケジュール表に書き込んでおきましょう。



何で私もやらなくて

まずは上の子から、チルドレンだけでも、何がいかに手伝ってもらえるか確認してみましょう。掃除も一緒に楽しくしてあげると、掃除も楽しくなります。



©Shinji Sato

SUN

MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT

COLUMN

時間に追われない暮らしを目指そう

「家事が押し寄せた」という声はよく聞かれます。慌てると思いが伝わり、疲弊すると気分が落ち込みます。その結果、家事をもっと先延ばしする傾向もみられます。意識的に暮らしの優先順位を整理し、追いつかないことを、事前に家事時間を見直しでコントロールしていきましょう。



3

聖母の日
祝祭日

4

みどりの日
祝祭日

5

こどもの日
国民の祝日
端午の節句

6

国民の日
祝祭日

7

海の日
祝祭日

8

土曜日の
祝祭日

9

敬老の日
祝祭日

10

労働の日
祝祭日

11

文化の日
祝祭日

12

成人の日
祝祭日

13

木曜日の
祝祭日

14

土曜日の
祝祭日

15

土曜日の
祝祭日

16

土曜日の
祝祭日

17

土曜日の
祝祭日

18

土曜日の
祝祭日

19

土曜日の
祝祭日

20

土曜日の
祝祭日

21

土曜日の
祝祭日

22

土曜日の
祝祭日

23

土曜日の
祝祭日

24

土曜日の
祝祭日

31

祝祭日

25

土曜日の
祝祭日

26

土曜日の
祝祭日

27

土曜日の
祝祭日

28

土曜日の
祝祭日

29

土曜日の
祝祭日

30

土曜日の
祝祭日



デスクペイントで梅雨を乗り切る

暑うつを気分を取り戻すには「何かつ」が効果的です。この時期におすすめなのは「デスクペイント（デスクペイント）」。「夏じょうの収納のしつぽんチェック」で「収納スペースの整理」と「収納スペースの活用」がポイントです。先にも紹介した通り、自然と整理できます。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、家の中を刷新してみましょう。

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よう

収納棚を
再配置する



デスクペイントのスタートは「収納棚」を再配置することから。自宅の収納棚を上手にできれば、フリーハンドでズバリ掃除したもので構いません。部屋と家具・収納家具を向き替えればできあがり。

すべての収納に
番号をつける



収納棚が用意できたら、夏じょうの収納スペースに「探し番号」をつけましょう。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「収納棚」が完成しました。

取り回されば
取り出しが
楽々になる



完成した収納棚を片手に、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、後日ひとつずつ取り出してみよう。

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コツ

濡れたものは、水が乾かさない状態では乾かすことができません。濡れた状態のままにしておくことは、洗濯物の乾燥を遅くしてしまいます。



洗濯物の乾かすコツ

洗濯物の乾かすコツは、洗濯物の乾かす場所を上手に選ぶことです。洗濯物の乾かす場所を上手に選ぶことで、洗濯物の乾かすスピードがアップします。



洗濯時間を短くする

濡れたものを早く乾かすコツは、洗濯物の乾かす場所を上手に選ぶことです。洗濯物の乾かす場所を上手に選ぶことで、洗濯物の乾かすスピードがアップします。

©Shibuya Shiro

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1 月曜	2 火曜	3 水曜	4 木曜	5 金曜 大雨	6 土曜
7 日曜	8 月曜	9 火曜	10 水曜 大雨	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 大雨	22 月曜	23 火曜	24 水曜	25 木曜 大雨	26 金曜	27 土曜
28 日曜	29 月曜	30 火曜				

COLUMN

梅雨は楽しいもの

洗濯物は乾かさない、濡れして行くのも、たまに濡れた衣類を洗うだけでもいい。梅雨の季節にだけいられる時間もありません。でも、梅雨の日には「洗濯物を乾かす」作業も必要です。洗濯物を乾かすコツは、洗濯物の乾かす場所を上手に選ぶことです。

7

1000KI 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いですね。暑中見舞いにお中元、お盆の準備といったお忙しきことも増えます。暑中お盆でのレジャーにも最適な時期に準備しておく必要があります。さらに、涼感を重視する、あるいは涼しげにする模様替えも、この時期の家事の楽しさだと考えましょう。早いうちからのとっずつ準備を続ければ、先年よりずっと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、準備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



得意する人はケツツの手配も、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うりでは少しずつ裏の仕上げを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雰囲気も手軽に楽しめます。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帳

朝習帳編

太陽を浴びる



朝起きてから、まずはカーテンを開け、自然の光を浴びたい。浴びたい時間帯は、お盆の準備も進めたい。お盆の準備も進めたい。お盆の準備も進めたい。

換気する



カーテンを開いた後、お盆の準備も進めたい。お盆の準備も進めたい。お盆の準備も進めたい。

ベッドを整える



ベッドのシーツを交換し、お盆の準備も進めたい。お盆の準備も進めたい。お盆の準備も進めたい。

©Shinji Sato

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
COLUMN 前月の着付けを練習しよう お盆の着付けは、お盆の着付け。お盆の着付け。お盆の着付け。			1 午後 お盆	2 土曜	3 日曜	4 祝日
5 土曜	6 日曜	7 月曜 七夕 お盆	8 火曜	9 水曜	10 木曜	11 金曜
12 土曜	13 日曜 七夕	14 月曜	15 火曜 お盆 大安	16 水曜	17 木曜	18 金曜
19 土曜	20 日曜	21 月曜 お盆	22 火曜 お盆 大安	23 水曜 お盆 大安	24 木曜 お盆 大安	25 金曜
26 土曜	27 日曜 お盆	28 月曜	29 火曜	30 水曜	31 木曜	



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、細かい準備があとから、こうもあれも時間もなくすだけで、準備ははじめることができます。準備が済んでおけば準備はいいのではないでしょうか。

今月の彩り家事

年末まであっという間
今から備えを

今年の
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



旅行機なら10月中に手配も、郵便物なら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、準備も早めにスタートできます。

年末ごみを持って



年末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



鍋を煮たときは、その20分後にレンジから取り出してレンジで加熱し、ふたを開けて蒸気を飛ばし、さらさらとした状態に仕上げます。

ひき肉はゆめに炒める



ひき肉の油分を飛ばすときは、少量の水を加えて煮込み、油分を飛ばしてゆめにしたほうがおいしいです。そのまま炒めると油分が残りやすいためです。

漬物をゆでておく



漬物を買ったときは、その日のうちにゆでておくことで、ゆで汁を捨ててゆで汁を入れ替えてゆでると、味がよくなります。ゆで汁はそのまま捨てておきましょう。

©Shinichi

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
<p>COLUMN</p> <p>秋の特産を食卓へ</p> <p>りんご、柿、栗、栗栗、まつたけ……。秋ならではの食材がスーパーでよく見られます。ぜひお手に取らないでください。季節に応じてお料理法も調べておきましょう。いつもおなじみでも新しい食材を取り入れるのも、いつもの食卓に彩りを添えるきっかけになります。</p>				1 17日 土曜	2 18日 日曜	3 19日 月曜
4 20日 火曜	5 21日 水曜	6 22日 木曜	7 23日 金曜	8 24日 土曜	9 25日 日曜	10 26日 月曜
11 27日 火曜	12 28日 水曜	13 29日 木曜	14 30日 金曜	15 31日 土曜	16 1日 日曜	17 2日 月曜
18 3日 火曜	19 4日 水曜	20 5日 木曜	21 6日 金曜	22 7日 土曜	23 8日 日曜	24 9日 月曜
25 10日 火曜	26 11日 水曜	27 12日 木曜	28 13日 金曜	29 14日 土曜	30 15日 日曜	31 16日 月曜



年末年始をラクにするために

早起し早起という、大掃除や年賀状の準備を思い浮かべる人が多いかもしれません。でも、12月に入ったらぜひ考えてもらいたいのは、年末年始の具体的な過ごし方プランです。お家のサービス、家族構成や希望するところや多人数を、安心して楽しく過ごすためには、あらかじめ準備作業を行うこと、それに合わせた自分の過ごし方をしっかり決めておくことがとても大切です。

今月の 彩り 家事

年内に調べて
ゆとりある年始をし

お正月に自分の
献立を考えておく



買い出しに行くのがむずかしいお正月は、食材が足りなくならないよう、事前の献立決めで大切です。おせわがある場合は「おせわとおせわのお助けメニュー」を決めておくといいです。

営業開始日を
調べる



スーパー、銀行、ドラッグストア、医療機関の営業開始日をメモしておきましょう。とくに医療機関については自治体のホームページで年末年始に開いている病院を調べておくとお心です。

消耗品の
ストックを確認する



トイレットペーパー、ティッシュ、洗剤類といった消耗品をストックも、お正月に足りなくなる恐れがあります。25日あたりから買い置きの在庫点検をしておくといいです。

かんたん

家事のコツ

忙しいときのゆるみつけのヒント

片付け編

簡単だけ



おせわを2週間前まで終わらせたい場合は、おせわの準備期間を短くする。おせわの準備期間を短くする。おせわの準備期間を短くする。

まとめめるだけ



おせわの準備期間を短くする。おせわの準備期間を短くする。おせわの準備期間を短くする。

テーブルの上だけ



おせわの準備期間を短くする。おせわの準備期間を短くする。おせわの準備期間を短くする。

©Shinichi Sato

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
<p>1 日曜</p> <p>COLUMN 今年の残り3週は年末年始 準備しておく必要はありますが、でも、おにぎりや雑煮について考える時間をつくるなら、おにぎりは冷凍しておきます。雑煮も作る時間がない人は、冷凍しておきましょう。このおにぎりは、おせわ準備の役に立ちます。</p>	<p>2 月曜</p>	<p>3 火曜</p>	<p>4 水曜</p>	<p>5 木曜</p>	<p>6 金曜</p>	<p>7 土曜</p>
<p>8 日曜</p>	<p>9 月曜</p>	<p>10 火曜</p>	<p>11 水曜</p>	<p>12 木曜</p>	<p>13 金曜</p>	<p>14 土曜</p>
<p>15 日曜</p>	<p>16 月曜</p>	<p>17 火曜</p>	<p>18 水曜</p>	<p>19 木曜</p>	<p>20 金曜</p>	<p>21 土曜</p>
<p>22 日曜</p>	<p>23 月曜</p>	<p>24 火曜</p>	<p>25 水曜</p>	<p>26 木曜</p>	<p>27 金曜</p>	<p>28 土曜</p>
<p>29 日曜</p>	<p>30 月曜</p>	<p>31 火曜</p>	<p>1 水曜</p>	<p>2 木曜</p>	<p>3 金曜</p>	<p>4 土曜</p>