

洗濯物をたたむ

しわにならないように、きれいにたたみましょう！
自分の分だけでも、たためるようになるといいですね。

クリアファイルを使う



1 Tシャツ(後ろ)の上にクリアファイルを置きます。



2 両脇を合わせてたたみます。



3 下を折り上げます。



4 表に返し、クリアファイルを抜きます。

洋服をたたむ



ゆっくりでいいので、ていねいにたたむようにします。



5 できあがり！

ステップアップポイント
まずは自分の分から。
できるようになったら、
家族の分も！

！ 同じたたみ方で、しまう所のスペースに合わせてたたみましょう！

靴下をたたむ



2本そろえて、合わせてたたみます。



靴下を整理する



靴下ボックスを作ろう

牛乳パックを切って、
組み合わせて作ります。



テープで貼るだけで、かんたんに作れます。
大きさも自由自在です。

作り方■30ページ

靴下専用と決まった箱があると便利です。
靴下には牛乳パックの大きさがピッタリです。

うわ 上ばきを洗う

すぐに真っ黒になってしまう上ばき。
自分の上ばきは毎週自分で洗いましょう！

つけ置き液を作る



バケツに洗剤を入れて、つけ置き洗い液を作ります。

ステップアップポイント

上ばきの次は
下ばきにもチャレンジ！

つけ置き液につける



上ばきの泥や汚れをブラシで落として、
つけ置き液に上ばきを入れ、1時間ほどつけます。

上ばきがきれいだと気持ちいいですね！



あら 洗う



専用の靴ブラシでゴシゴシこすって洗います。

ほす



よくすすいだら、風通しのいい日陰で
立てかけて、干します。



しっかりかわいたら、終了です。
シューズケースに入れましょう！

そとがわ 外側・底



うちがわ 内側



衣替え

ころもが 衣替えは季節の入れ替えのほか、
せいちょう 成長して着られなくなった服もチェックしましょう。

着られない服・ いらぬ布の整理

き 着られなくなった服や、古くなったタオルなど
どのようにするのかを、家族と考えてやりましょう。

「自分が大きくなったことが目に見えてわかります。」



ステップアップポイント
自分の服のチェックから、
はじめましょう。

サイズの確認をする



まだ着られるかどうか……来年着られるかどうか……
確認して、いる・いらぬを判断します。

シーズンオフの服を箱にしまう



来年も着られそうな服は箱にしまえます。



自分の箱を用意してもらい、
そこに置いていきます。

小さくなって着られない服を整理する



まだきれいなら……

- きょうだいや知り合いにおさがりする
- 寄付する
- フリマアプリなどで人にゆずる

ステップアップポイント
いるものと
いらぬものを
区別する習慣を！

「ものを大事に使おう！」

いらぬ布を整理する



同じ大きさにそろえて切ってウエス（ぞうきん）にします。

