快適な暮らしのために毎日の家事は欠かせません。
完璧にこなそうとすると、
体にも心にも大きな負担がかかります。
あまり気負わずに、
工夫して時短することで、
時間や気持ちに
余裕を持てるようにしましょう。

汚れがたまると、落とすのに時間も手間もかかります。毎日少しずつ掃除することが結果的に時短につながります。普段から何かのついでに軽く掃除することを心がけましょう。家のさまざまな場所に掃除グッズを置き、気づいたらさっと掃除できるようにしておくと良いでしょう。また、キッチンで洗い物のついでにシンクの掃除、トイレのついでに便座周りの掃除など、習慣化すればそれほど負担にならないでしょう。

まずは動線を見直してみましょう。干す場所が遠いと負担が大きくなります。洗濯機と干す場所を近くにして動線をスムーズにすると良いでしょう。さらに、洗濯機の近くにつり下げ式室内物干しを付けると、その場で室内干しが可能です。トップスを畳まずにクローゼットにつるす収納に変えると、ハンガーで干してそのまま片付けることができて効率的です。

料理の時短は、買い物の時点から始まっています。レシピ紹介サイトなどを参考に、あらかじめ1週間分の献立のめどを立てて、休日に食材をまとめ買いしておくと、毎日献立を考えたり買い出しする手間が省けます。カット野菜や冷凍食品なども、手抜きと思わずに取り入れてみましょう。料理をワンプレートに盛り付けるなど使用する食器の数を減らすと、後片付けの負担が軽減されます。