

毎日続くお母さん仕事  
おおまか、おおらか、だいたいでやっています

## 毎日続くお母さん仕事

おおまか、おおらか、だいたいでやっています



後藤由紀子



### 雅姫さん推薦!

お母さんは朝から頭フル回転!  
後藤さんちをのぞいてみたら、  
そこには新しい暮らしのヒントが  
ありました。

発売日: 2016年2月27日  
出版: SBクリエイティブ  
著者: 後藤 由紀子  
PDF

できれば、ていねいに家事をしたい。

## でも時間は限られている そんなお母さん、ママたちに贈る、家事のヒント集！

365日休みのない家事。ごはん作り、片づけ、掃除、洗濯.....etc.  
すべきことはたくさんあるけれど、時間とスペースは限られています。  
どうすれば、家族も自分も心地よく、日々の暮らしをまわしていけるのでしょうか。

本書は、雑貨店「hal」店主という仕事をしながら、主婦業をこなしてきた後藤由紀子さんによる、  
家事のヒント集です。20分で晩ごはんにするための段取り術、暗記できる料理レパートリーの増やし方、  
狭い台所を使いやすく整えるコツ、反抗期の子どもとはどう付き合うか、など、  
後藤さんが19年の子育て経験の中から導き出した家事の知恵が詰まっています。

### 目次

- 1章 毎日続くごはん作りの小さな工夫
- 2章 狭い台所だから使いやすい道具と収納
- 3章 家族も自分も気持ちよく暮らしていくために

<https://rapidgator.net/file/79dd936005c39ffd40abc3f719c140e9/QWQv9JWsz.pdf.rar.htm>

↓