

## 朝

- 夫婦分の枕、シーツを整える（洗濯交換）
- 夫婦分のタオルケットや毛布・掛け蒲団を畳む
- 子供を起こす
- 朝ごはんの用意
- 子供の水筒にお茶を入れる
- 子供の髪の毛を整える
- 子供の食器を片付ける
- 子供のパジャマを畳むか洗濯へ出す
- 部屋の温度と湿度、家族の体調の把握と管理、出発時間の管理

## 洗濯

- 色物と白と分ける
- 白シャツは襟と袖を先に手洗いして漂白する
- 外着はお洒落着洗い
- 部屋着や下着類は通常洗い
- タオルは別で洗う
- 洗濯機のフィルターのホコリを取る
- 洗濯洗剤を買ってきて詰め替える
- 柔軟剤を買ってきて詰め替える
- 漂白剤を買ってきて詰め替える
- 洗濯機の上の整理・掃除
- 洗濯機の中の掃除
- 洗濯物を干す
- 乾いたら取り込む
- 畳む
- それぞれの保管場所へしまう

## 子供部屋

- 子供部屋の掃除
- ベッドパッドをはがす・洗う
- 枕にかけるタオルをかえる

- 枕カバー・ベッドカバーの洗濯・交換
- 2つの机の消しゴムのカスを掃除機で吸う
- ふわふわでホコリを取る

#### 洗面所の掃除

- 鏡を拭く
- タオルを替える
- 蛇口を磨く
- 洗面台のホコリを取って洗う
- 床をモップ、拭き掃除
- 洗濯機上の換気扇の掃除

#### お風呂場の掃除

- 浴槽を洗う
- 壁ドア鏡手すりを洗う
- フタを洗う
- 洗面器を洗う
- 換気扇を洗う
- 床を洗う
- パーツをはずして洗う
- 髪の毛を取る
- ネットを交換する
- 排水溝を洗う
- 排水溝のフタを洗う
- カビを見つけたらすぐにカビキラー、洗う
- 風呂マットを洗って交換する

#### トイレ掃除

- トイレを洗う
- トイレを拭く
- 壁・床・棚を拭く
- トイレマット・フタカバーを洗って交換する

- トイレト紙を買ってきて棚に補充
- トイレの洗剤を買ってきて補充

#### キッチン

- 洗い物
- 食器を拭く
- シンクの水気を拭く
- 食器をしまう
- ふきんの洗淨・補充
- 調味料の量把握・補充
- キッチン台の片付け・掃除
- フライパン・調理器具などをしまう
- ガス台・ごとの拭き掃除
- 食洗機の中と外、フチを掃除する
- 炊飯器の洗淨・掃除
- レンジ・オーブンの掃除
- トースターの掃除
- コーヒーメーカーの掃除
- キッチン壁の拭き掃除
- キッチン床の拭き掃除

#### 料理

- 冷蔵庫にあるものとの組み合わせ、数日以内に食べたものや子供の給食を考慮して献立を決め、栄養バランスを考えて買い物
- 買い物した荷物を運ぶ
- 買い物したものを冷蔵庫に入れる
- 冷蔵庫にあるものを消費期限や使う日を決めて管理する
- 冷蔵庫にあるものと買ってきたものを合わせて料理する
- 彩りを考えて盛り付ける
- テーブルを常に片付ける
- テーブルを拭く
- 配膳

- 食器を片付ける
- 麦茶を作る 2本
- 浄水器のフィルター交換
- 食器用洗剤を買ってきて補充
- まな板を除菌・漂白
- 包丁を研ぐ
- 換気扇の掃除

#### お風呂

- お風呂を入れる
- シャンプー・コンディショナー・石鹸の買い出しと補充
- 家族が使ったバスタオルを回収・干す・交換

#### 掃除

- 家中の掃除
- 服・おもちゃ・文具、出しっ放しのものをしまう
- 子供のゴミを拾って捨てる
- 鏡の拭き掃除
- 玄関の掃除
- 靴を整頓して並べる
- 傘をしまう
- テレビの掃除
- テレビ台の掃除
- 床の掃除 モップ 1日3回以上
- 床の拭き掃除 1日2回 朝と寝る前
- 物の整理整頓

#### 日々雑用

- 家族のスケジュールをカレンダーに書き込んで把握・管理
- 郵便物を取りに行く
- 郵便物を分けて捨てる
- 郵便物の支払いもの仕分け・管理

- 注文・補充（米・ビール）
- 日用品の買い足し・補充
- アイロン
- 植物水やり
- 毎日加湿器に水入れる（3つ）

#### 口座・お金の管理

- 引き落とし：住宅・車、管理費駐車場、保険、光熱費、年金、携帯など
- 現金・カード：食費、交際、交通、衣服、生活用品、教育費、など
- 振込：給食費、塾、英語教室など
- 貯金の捻出・口座分散（教育資金・貯金）
- 車検・税金・保険・通信・光熱費などの把握・比較

#### 季節・学期・定期的

- 定期的に加湿器の洗浄（3つ）
- 冬が終わったら加湿器を洗って乾かして仕舞う（3つ）
- エアコンの掃除
- 定期的に扇風機の羽を取り外して洗う
- 夏が終わったら扇風機を洗って仕舞う
- 季節に応じた衣服を出し、着ない服と交換し、洗濯して防虫剤を入れてしまう
- 靴の衣替え
- 破れたものを縫う
- 電球交換
- めだかにえさやる
- めだかの水をカルキ抜きして補充

#### 子供・学校

- 子供の交友の把握・管理
- 子供の勉強の管理
- 子供の曜日ごとの持ち物の管理
- 子供の行事ごとの持ち物などの把握
- 子供のスマホ・ゲーム・テレビ時間の管理

- 子供の習い事の管理・送迎
- 水筒を洗う
- 水筒パーツを除菌
- 給食着を洗う・セットにする
- 体操服を洗う・セットにする
- 上履きを洗う
- 給食セットの洗濯・セット（ランチョンマット・マスク・ナフキン）
- ぞうきんにゴムを縫い付ける 4枚
- 通学帽・赤白帽のゴム紐を縫い付け交換
- テストや学校のお便りプリントの管理
- 学校行事に参加する（音楽会・学芸会・運動会・作品展・書道展など）
- 学校の PTA 活動に参加する
- 地域集会に参加する
- 保護者会に出る
- 毎月の学校公開に行く
- 子供の写真を注文(学校・個人)
- 写真をアルバムに入れて整理
- 子供の体のことの情報収集（視力・聴力・歯・肌・姿勢など）
- 子供の靴の大きさや服のサイズの管理
- 子供の病院予約
- 子供のメガネの状態の把握・調整
- 子供の体に薬を塗る
- 子供の学用品を買ってきて補充
- 子供のお菓子を買ってきて補充

#### ゴミ

- ゴミ集める・分ける（プラ・可燃・不燃・缶・びん・ペット・紙など）
- ペットボトルのふたとフィルム、瓶のフィルムはがす
- ゴミ出し
- ゴミ箱を洗う
- ゴミ箱にゴミ袋装着
- ダンボールをつぶして捨てる