

子育て中のパパ・ママへ！秋を楽しむためのちょっとした工夫4つ

子どもと一緒に秋を楽しむ！も貴重時間ですが、子どもがお昼寝してる間、秋の夜長など、パパ、ママの1人の時間をゆっくり秋を満喫したいですよね！たまには…（笑）

今年はなかなか『〇〇に行こう！！』ができないので、ゆったりとした時間を満喫できるかも？！



秋を楽しむ方法① お散歩はベビーカーを使わずに・・・



涼しくなってきたこの季節、お散歩はベビーカーを使わずにしてみませんか？まだ歩けない赤ちゃんは抱っこで、歩き始めた赤ちゃんとは手をつないで、のんびりと、赤ちゃん和妈妈のペースでお散歩すると、この季節ならではの発見がありますよ。秋の風を感じながら周りの植物などに目をやると、葉っぱの色が変わっていたり、虫などの生き物を見つけたり。まだセミが多いかな？時々トンボも見かけるよう になりましたよ。

秋を楽しむ方法② 読書



秋と言えば読書ですよ。子どもがお昼寝している間に好きな本や、読みたかった本を読んでみてはいかがですか。子どもの絵本、そして自分の子どもの頃の愛読書を読むことです。子どもに読んであげる前に絵本を読んでみると、読み聞かせの時とは違う発見があるかもしれません。子どもに読んであげる練習にもなるのでオススメです。

親になり、本や映画など感じ方が変わり、自分でも驚いたりしていませんか？涙もろくなり、絵本などで感動することありませんか？子どもの寝ている1人の時間だからこそ、開放的に素直な気持ちで本を楽しめます。



秋を楽しむ方法③ 新しい発見をする

買い物や子どもの送り迎えなど決まった場所へ行く時、いつも同じ道を使用していませんか？時間に余裕をもって、いつもと違う道を歩いてみると、路地裏などに今まで知らなかった景色や、お店など新しい発見があるかもしれません。お家の近所で新しい発見をして、おしゃれなカフェなど、ママの隠れ家を作ってみてもいいかもしれませんね♪（ウフフ♥）

楽しむ方法④ 秋ならではの料理に挑戦



他の季節と違い、秋は食欲の秋というだけあり美味しいものがいっぱいあります。秋だからこそ味わうことのできる、美味しい食材を使って料理してみてはいかがですか？さんま（今年は高値なのでちょっと…(^_^)、栗、さつまいも、きのこなど。また、お団子を作るように、スイートポテトと一緒に作ってみたり…。秋の限定スイーツなどを買ってこっそり…とか。（これもウフフ♥）



家事に子育てなど大変なパパもママものんびりと、深呼吸をして秋を楽しんでみてはいかがですか？

お気に入りの秋の楽しみ方を見つけみてください♪