

じぶんせんたく
自分で洗濯しよう





洗濯は自分でできるようになりたい大切な家事です。

自宅に洗濯機と乾燥機がある人もいればコインランドリーで洗濯する人もいます。コインランドリーは、お金を払えば、洗濯や乾燥ができるお店です。



佑 -you-

マサチューセッツ総合小児病院の許可のもと、「佑」(代表: 植田紀美子 関西大学 / はしもとクリニック) が翻訳し
和泉出版印刷株式会社が作成しました。日本語訳についてのお問い合わせ info@you-3c.com



まずは家族の誰かが洗濯しているのを見ることから始めます。そうすれば自分で洗濯ができるようになります。

いつでも、自分で洗濯を始めてみましょう。



佑 -YOU-

マサチューセッツ総合小児病院の許可のもと、「佑」(代表:植田紀美子 関西大学 / はしもとクリニック)が翻訳し和泉出版印刷株式会社が作成しました。日本語訳についてのお問合先 info@you-3c.com



洗濯をするということは、洗濯機と乾燥機を使うことです。洗濯機は以下の手順で使います。

1. まず、汚れた服をすべて見つけて、洗濯機のところに持っていきます。服のポケットを確認して、中に入ったままのものがないか確認します。



佑 -YOU-

マサチューセツ総合小児病院の許可のもと、「佑」（代表：植田紀美子 関西大学 / はしもとクリニック）が翻訳し
和泉出版印刷株式会社が作成しました。日本語訳についてのお問合先 info@you-3c.com



2. つぎ 次に、洋服を 2 つの山に仕分けます。1 つの山は、色つきの服。もう 1 つの山は、白い服の山です。



佑 -YOU-

マサチューセッツ総合小児病院の許可のもと、「佑」（代表：植田紀美子 関西大学 / はしもとクリニック）が翻訳し
和泉出版印刷株式会社が作成しました。日本語訳についてのお問合先 info@you-3c.com



3. そうすると、どの山を先に洗うか決められます。これらの服を洗濯機に入れます。洗濯物がきれいにならないかもしれないで、一番上まで入れてはいけません。もし、服が入らなかったら、後で洗うために横に置いておきます。



佑 -YOU-

マサチューセッツ総合小児病院の許可のもと、「佑」（代表：植田紀美子 関西大学 / はしもとクリニック）が翻訳し
和泉出版印刷株式会社が作成しました。日本語訳についてのお問合先 info@you-3c.com



4. つぎに、洗濯機に石けんを入れます。洗濯用洗剤です。洗剤の量は、家族が教えてくれます。



佑 -YOU-

マサチューセッツ総合小児病院の許可のもと、「佑」（代表：植田紀美子 関西大学 / はしもとクリニック）が翻訳し
和泉出版印刷株式会社が作成しました。日本語訳についてのお問合先 info@you-3c.com



5. では、蓋を閉めます。いよいよスタートです。洗濯機にはたくさんのボタンがあります。家族にお願いして正しいボタンを押すことを手伝ってもらいましょう。

約 40 分後、洗濯が終わったかどうかを確認する必要があります。洗濯機の中には、洗濯が終わると音がするものもあります。



佑 -YOU-

マサチューセッツ総合小児病院の許可のもと、「佑」（代表：植田紀美子 関西大学 / はしもとクリニック）が翻訳し
和泉出版印刷株式会社が作成しました。日本語訳についてのお問合先 info@you-3c.com



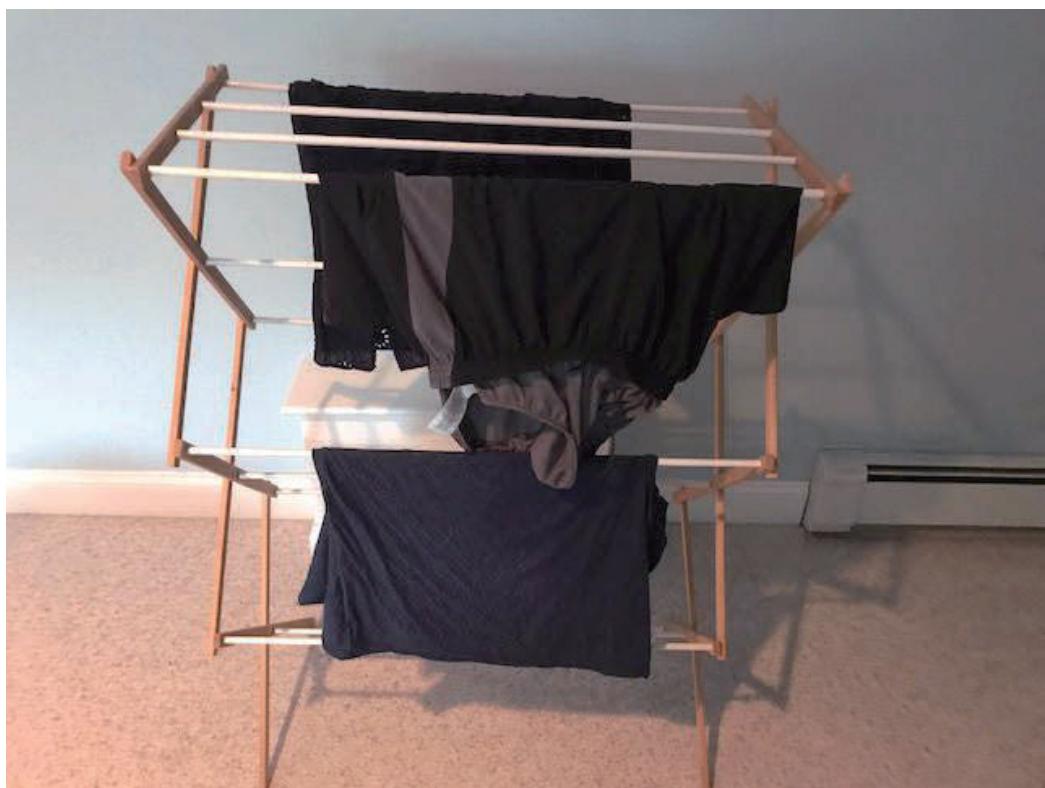
さて、いよいよ洗濯物を乾燥機に入れます。乾燥機は以下の手順で使います。

- まず、洗濯した服を2つの山に分けます。1つは乾燥機で乾かせる服。
もう1つの山は、干して乾燥させる服です。もしわからぬ場合は、服のタグを見たり家族に聞いたりします。



佑 -you-

マサチューセッツ総合小児病院の許可のもと、「佑」(代表: 植田紀美子 関西大学 / はしもとクリニック) が翻訳し
和泉出版印刷株式会社が作成しました。日本語訳についてのお問い合わせ先 info@you-3c.com



2. 次に、洗濯物を乾燥機にかけます。また、乾燥機に入れられない服は、物干し竿に干します。物干し竿がない場合は、浴室の中に干します。



佑 -YOU-

マサチューセッツ総合小児病院の許可のもと、「佑」（代表：植田紀美子 関西大学 / はしもとクリニック）が翻訳し
和泉出版印刷株式会社が作成しました。日本語訳についてのお問合先 info@you-3c.com



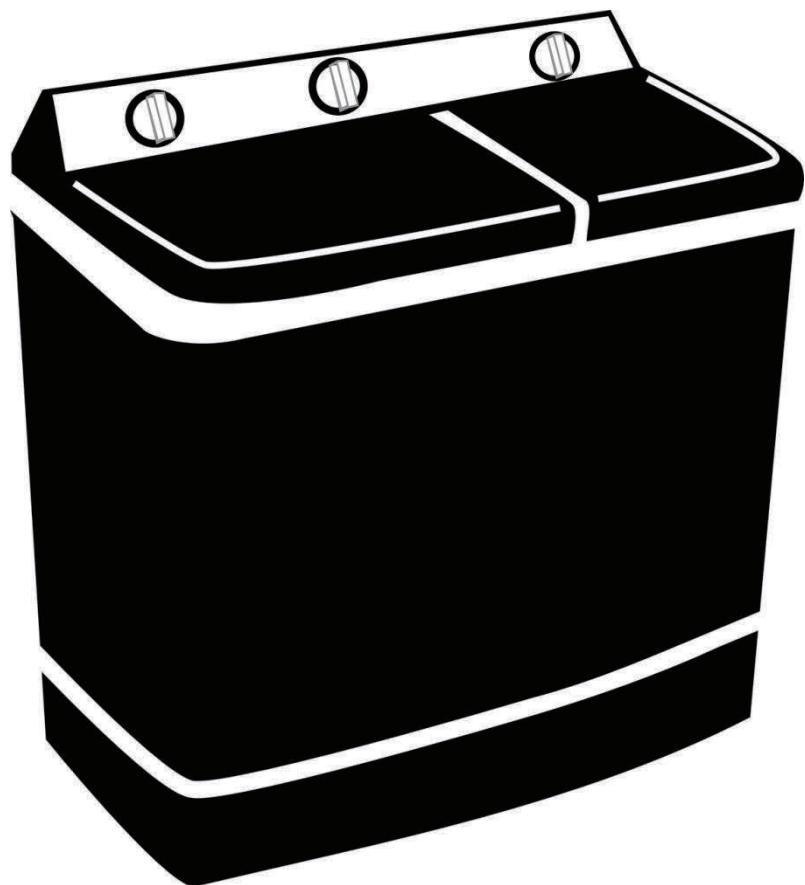
3. 洗濯機と同じように、乾燥機にもたくさんのボタンがあるかもしれません。どのボタンを押せばいいのか、家族が教えてくれます。

もし必要なら、乾燥機をかける前にドライヤーシートを入れてもよいです。ドライヤーシートを使うと、衣類がやわらかくなり、いい香りがします。もちろん、ドライヤーシートを使わなくても大丈夫です。



佑 -YOU-

マサチューセッツ総合小児病院の許可のもと、「佑」（代表：植田紀美子 関西大学 / はしもとクリニック）が翻訳し
和泉出版印刷株式会社が作成しました。日本語訳についてのお問合先 info@you-3c.com



4. 約 1 時間後、洗濯物が乾いているかどうか乾燥機を確認します。乾燥機によっては、乾燥が終わると音がするものもあります。



佑 -YOU-

マサチューセッツ総合小児病院の許可のもと、「佑」（代表：植田紀美子 関西大学 / はしもとクリニック）が翻訳し
和泉出版印刷株式会社が作成しました。日本語訳についてのお問合先 info@you-3c.com



せんたくもの 洗濯物が乾いたら、今度は片付けです。洗濯物をたたんだり、クローゼットにかけたりします。

せんたく 洗濯は、自分でできる家事です。洗濯で家族をとても助けることができます。



佑 -YOU-

マサチューセツ総合小児病院の許可のもと、「佑」(代表:植田紀美子 関西大学 / はしもとクリニック)が翻訳し
和泉出版印刷株式会社が作成しました。日本語訳についてのお問合先 info@you-3c.com