

自分で洗濯しよう





せんたく しぶん
洗濯は自分でできるようになりたい大切な家事です。

じたく せんたく き かんそう き ひと
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、かね はら せんたく かんそう みせ
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合先 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で作成しました。日本語訳についてのお問合先 info@you-3c.com



せんたく
洗濯をするということは、せんたく き かんそう き つか
洗濯機と乾燥機を使うことです。せんたく き い か て
じゅん つか
順で使います。

1. まず、よご ふく み
汚れた服をすべて見つけて、せんたく き も
ふく かくにん なか はい
服のポケットを確認して、中に入ったままのものがなく確認します。



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



2. 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ので、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. 次に、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せ先 info@you-3c.com



5. では、^{ふた}蓋^しを閉めます。いよいよスタートです。^{せんたく}洗濯機^きにはたくさんのボタンがあります。^{かぞく}家族^{ねが}に^{ただ}お願い^おして正しいボタンを押すことを^{てつだ}手伝ってもらいましょう。

^{やく}約^{ぶん}40分^ご後、^{せんたく}洗濯^おが終わったかどうかを^{かくにん}確認^{ひつよう}する必要があります。^{せんたく}洗濯機^きの中には、^{せんたく}洗濯^おが終わると^{おと}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。

1. 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。もしわからない場合は、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合先 info@you-3c.com

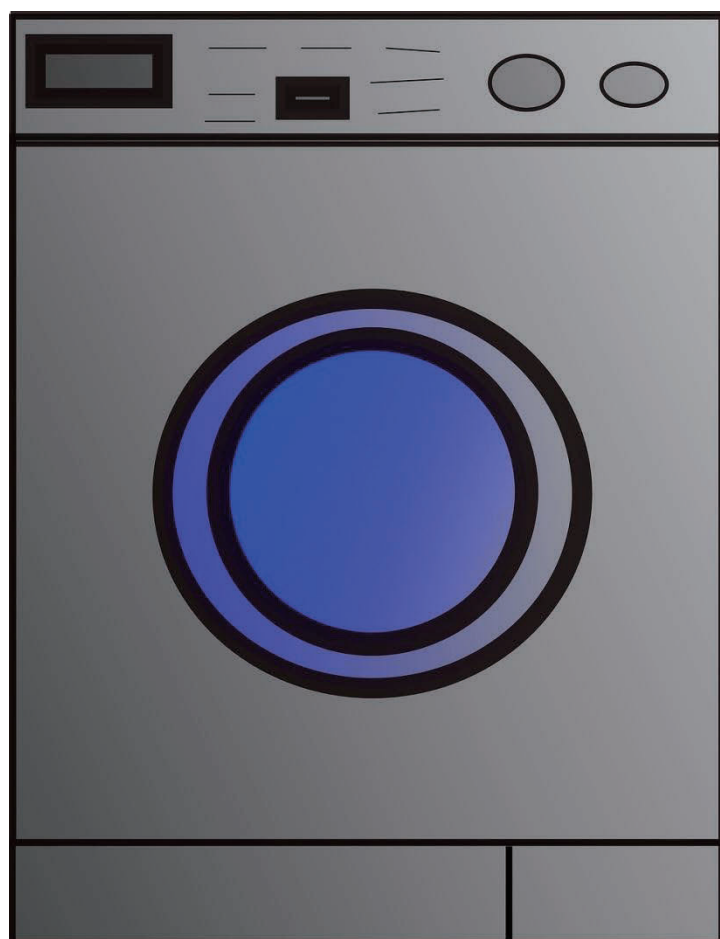


2. つぎに、洗濯物を乾燥機にかけます。また、乾燥機に入れられない服は、物干し竿に干します。物干し竿がない場合は、浴室の中に干します。



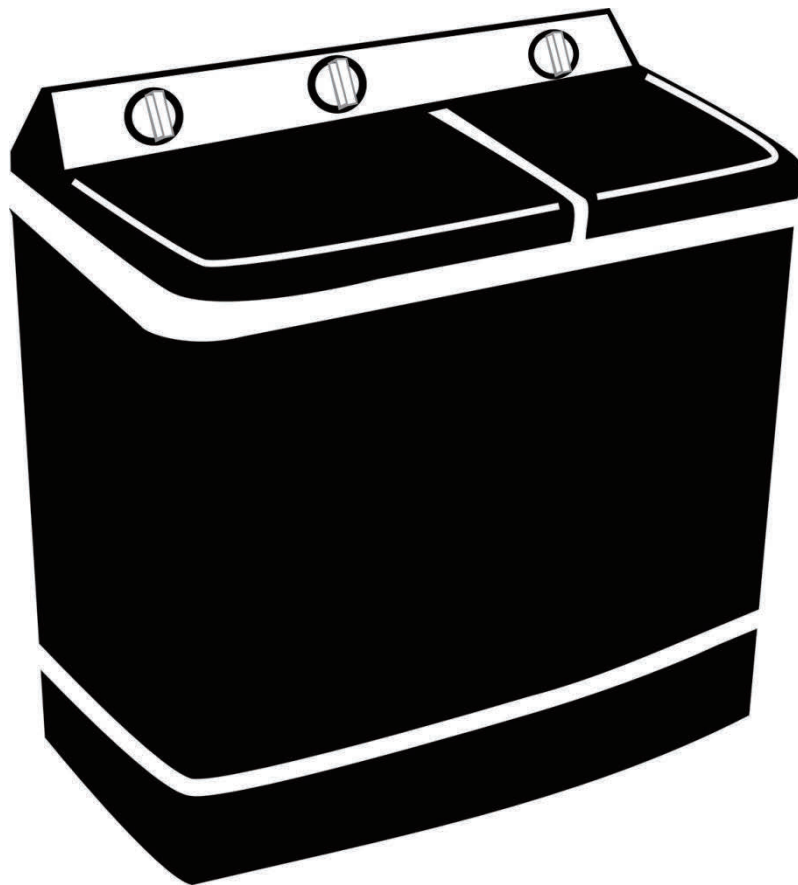
佑 -you-

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^{せんたく き}と同じように、乾燥機^{かんそう き}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^{かぞく}が教えてくれます。

もし必要^{ひつよう}なら、乾燥機^{かんそう き}をかける前^{まえ}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^{いり}がやわらかくなり、いい香り^{かお}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^{だいじょうぶ}です。



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 かわ
洗濯物が乾いたら、今度は片付けです。せんたくもの
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 じぶん かじ
洗濯は、自分でできる家事です。せんたく かぞく たす
洗濯で家族をととても助けることができます。



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