

家事チェックリスト

料理



(1) 献立を考える

(2) 食材の買い物をする

(3) 冷蔵庫の中を整理し、食材を入れる

(4) 米を洗い、ごはんを炊く

(5) 食事を作る

(6) 食事をよそい、お箸や取り皿を並べる

(7) 食器、鍋類を洗う

(8) 食器をふいて食器棚にしまう

(9) シンク内、排水溝を処理する

(10) まな板や布巾の除菌や漂白をする

家事チェックリスト

洗濯



- (1) 洗濯物の裏返し、ポケットを確認する
- (2) 洗濯物を仕分けてネットに入れる
- (3) しつこい汚れの染みを抜く
- (4) 洗濯機から取り出して干す
- (5) 物干し竿から取り込む
- (6) 洗濯物をたたむ
- (7) 洗濯物を分けて収納する
- (8) タオルを交換する
- (9) 布団を干す、シーツを洗う
- (10) 洗濯槽の掃除、洗剤や柔軟剤の補充・交換

家事チェックリスト

掃除



(1)リビング、各部屋を掃除する

(2)トイレを掃除する

(3)お風呂を掃除する

(4)台所を掃除する

(5)洗面所を掃除する

(6)掃除機にたまったゴミを捨てる

(7)草むしりする

(8)ゴミを集め、分別する

(9)ゴミを出し、新しいゴミ袋をセットする

(10)掃除用具を掃除する

家事チェックリスト

その他



(1) 郵便物のチェック

(2) ティッシュ、トイレトペーパーの補充、交換

(3) 地域の行事に参加する

(4) 車の給油・洗車やタイヤ交換をする

(5) 親戚と連絡を取る

(6) お中元、お歳暮等を準備する

(7) 日用品の購入

(8) 家計管理をする

(9) 資源回収用に分別してまとめる

(10) 衣替えをする