

2018年

# 10月



<今月の「私」のイベント>

<メモ>



10月の「語呂合わせ」記念日

- ・ 10/2 豆腐の日
- ・ 10/10 銭湯の日

〇〇の秋

- ・ 読書・実り・紅葉など

| 日             | 月             | 火             | 水             | 木   | 金             | 土             |        |
|---------------|---------------|---------------|---------------|---|---------------|---------------|--------|
|               | 1             | 2             | 3             | 4   | 5             | 6             | 今週の振返り |
|               |               |               |               |   |               | 歩<br><今日の出来事> |        |
| 7             | 8 体育の日        | 9             | 10            | 11  | 12            | 13            | 今週の振返り |
| 歩<br><今日の出来事> | 歩<br><今日の出来事> | 歩<br><今日の出来事> | 歩<br><今日の出来事> | 歩<br><今日の出来事>   | 歩<br><今日の出来事> | 歩<br><今日の出来事> |        |
| 14            | 15            | 16            | 17            | 18  | 19            | 20            | 今週の振返り |
| 歩<br><今日の出来事> | 歩<br><今日の出来事> | 歩<br><今日の出来事> | 歩<br><今日の出来事> | 歩<br><今日の出来事>   | 歩<br><今日の出来事> | 歩<br><今日の出来事> |        |
| 21            | 22            | 23            | 24            | 25  | 26            | 27            | 今週の振返り |
| 歩<br><今日の出来事> | 歩<br><今日の出来事> | 歩<br><今日の出来事> | 歩<br><今日の出来事> | 歩<br><今日の出来事>   | 歩<br><今日の出来事> | 歩<br><今日の出来事> |        |
| 28            | 29            | 30            | 31            | <div data-bbox="985 2016 1622 2304" data-label="Text"> <p>スタッフより(^^)<br/>心地よい秋、静かな夜の時間も長くなってきました。ぐっすり眠ってすっきり起きる、睡眠も健康管理に大事な要素です☆</p> </div> |               |               | 今週の振返り |
| 歩<br><今日の出来事> | 歩<br><今日の出来事> | 歩<br><今日の出来事> | 歩<br><今日の出来事> |   |               |               |        |

記入例

7800歩

<今日の出来事>  
朝の涼しいうちに散歩に出かけた。公園で軽くストレッチをした。

一日の歩数を記入

<今月はどんな月でしたか？>



振返り記入例

意識して体を動かすようにしてみた。ラジオ体操を始めた。