

2018年



1 月



<今月の「私」のイベント>

・
・
・

<メモ>

1月の暮らし

1/7 七草 1/11 鏡開き
1/14 成人の日（第2月曜日）
1/20 年賀はがき抽せん日
1/20 大寒

日	月	火	水	木	金	土	
		1 元旦	2	3	4	5	今週の振り返り
	7800歩					歩	
	<今日の出来事> 暖かい日中に散歩に出かけた。 公園で気持ちよく体を動かした。	<今日の出来事>	<今日の出来事>	<今日の出来事>	<今日の出来事>	<今日の出来事>	
6	7	8	9	10	11	12	今週の振り返り
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	
<今日の出来事>	<今日の出来事>	<今日の出来事>	<今日の出来事>	<今日の出来事>	<今日の出来事>	<今日の出来事>	
13	14 成人の日	15	16	17	18	19	今週の振り返り
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	
<今日の出来事>	<今日の出来事>	<今日の出来事>	<今日の出来事>	<今日の出来事>	<今日の出来事>	<今日の出来事>	
20	21	22	23	24	25	26	今週の振り返り
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	
<今日の出来事>	<今日の出来事>	<今日の出来事>	<今日の出来事>	<今日の出来事>	<今日の出来事>	<今日の出来事>	
27	28	29	30	31			今週の振り返り
歩	歩	歩	歩	歩			
<今日の出来事>	<今日の出来事>	<今日の出来事>	<今日の出来事>	<今日の出来事>			

<今月はどんな月でしたか？>

バランスの良い食事・適度な運動・質の良い睡眠を心がけ、たくさん笑って免疫力アップ！



振り返り記入例

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。