



<今月の「私」のイベント>

<メモ>

6月の暮らし

梅雨

時の記念日 (6/10)

父の日 (6月第3日曜日)

夏至 (6/22)



日	月	火	水	木	金	土	
<p>こころとからだのバランスとれていますか？ 日常生活の中に意識的にリラックスする時間を取り入れましょう！ ゆったりとくつろぐことも大切です。</p>				<p>(5600歩)</p> <p>体調：◎ △</p> <p>&lt;今日の出来事&gt; 家庭菜園を始めた。大きくなるのが楽しみ。</p>		1 ( 歩)	今週の振り返り
			今日の体調に ○ をつける	一日の歩数を記入	体調：○ △	体調：○ △	
2 ( 歩)	3 ( 歩)	4 ( 歩)	5 ( 歩)	6 ( 歩)	7 ( 歩)	8 ( 歩)	今週の振り返り
体調：○ △	体調：○ △	体調：○ △	体調：○ △	体調：○ △	体調：○ △	体調：○ △	
<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>	
9 ( 歩)	10 ( 歩)	11 ( 歩)	12 ( 歩)	13 ( 歩)	14 ( 歩)	15 ( 歩)	今週の振り返り
体調：○ △	体調：○ △	体調：○ △	体調：○ △	体調：○ △	体調：○ △	体調：○ △	
<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>	
	時の記念日						
16 ( 歩)	17 ( 歩)	18 ( 歩)	19 ( 歩)	20 ( 歩)	21 ( 歩)	22 ( 歩)	今週の振り返り
体調：○ △	体調：○ △	体調：○ △	体調：○ △	体調：○ △	体調：○ △	体調：○ △	
<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>	
父の日						夏至	
23 ( 歩)	24 ( 歩)	25 ( 歩)	26 ( 歩)	27 ( 歩)	28 ( 歩)	29 ( 歩)	今週の振り返り
体調：○ △	体調：○ △	体調：○ △	体調：○ △	体調：○ △	体調：○ △	体調：○ △	
<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>	
30 ( 歩)	<今月はどんな月でしたか？>						振返り記入例
体調：○ △	<p>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！</p>						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。
<今日の出来事>							

