

<今月の「私」のイベント>

- ・アップテンに楽しんで参加する！（金曜日）
- ・
- ・

<メモ>



7月(文月)の暮らし

- ・お中元
- ・暑中見舞い
- ・夏バテ対策
- ・お盆（新盆）



日	月	火	水	木	金	土	
	1 ( 歩)	2 ( 歩)	3 ( 歩)	4 ( 歩)	5 ( 歩)	6 ( 歩)	今週の振り返り
	体調：○ △ <今日の出来事>	体調：○ △ <今日の出来事>	体調：○ △ <今日の出来事>				
7 ( 歩)	8 ( 歩)	9 ( 歩)	10 ( 歩)	11 ( 歩)	12 ( 歩)	13 ( 歩)	今週の振り返り
体調：○ △ <今日の出来事>	体調：○ △ <今日の出来事>						
七夕							
14 ( 歩)	15 ( 歩)	16 ( 歩)	17 ( 歩)	18 ( 歩)	19 ( 歩)	20 ( 歩)	今週の振り返り
体調：○ △ <今日の出来事>	体調：○ △ <今日の出来事>						
	海の日						
21 ( 歩)	22 ( 歩)	23 ( 歩)	24 ( 歩)	25 ( 歩)	26 ( 歩)	27 ( 歩)	今週の振り返り
体調：○ △ <今日の出来事>	体調：○ △ <今日の出来事>						
						土用丑の日	
28 ( 歩)	29 ( 歩)	30 ( 歩)	31 ( 歩)		(5600歩)		今週の振り返り
体調：○ △ <今日の出来事>	体調：○ △ <今日の出来事>	体調：○ △ <今日の出来事>	体調：○ △ <今日の出来事>	今日の体調に ○ をつける	体調：◎ △ <今日の出来事> 家庭菜園を始めた。大きくなるのが楽しみ。	一日の 歩数を記入	

<今月はどんな月でしたか？>

- 熱中症を防ごう！
- ・水分をこまめにとる
  - ・塩分をほどよくとる
  - ・バランスのとれた食事
  - ・適度な運動
  - ・十分な睡眠



エアコンや扇風機を適度に使って、寝ている間の熱中症を予防しましょう。ぐっすり眠って、明日も元気に！



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。