

使い方の例①

インフルエンザの流行は、毎年12月から3月がピークです。
早目に予防接種を受けておきましょう。

日	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1 (月)	<p>← お義父さん デイサービス ・11時～美容院</p>																
2 (火)	<p>・燃えないゴミの日 ゴミ出し当番</p>																
3 (水・祝) 文化の日	<p>・夫 出張 (1泊)</p>																
4 (木)	<p>↑ ↓</p>																
5 (金)	<p>・お義父さん、ショートステイ (10時着) 来週の月曜まで</p>																
6 (土)	<p>← 娘と孫が来訪 (昼過ぎ)</p>																
7 (日)	<p>← 友人と買い物、ランチ (10時に待ち合わせ)</p>																

◎ひとくちメモ

- インフルエンザの予防接種の予約忘れずに!
- 夫 出張宿泊先 △△ホテル
- 金曜日は、ケアマネジャー来訪

スケジュール版

あなたの状態メーター		あなたのつぶやき		あなたが介護している人の状態メーター			
悪い	普通	良い	よかったこと	よくなかったこと	悪い	普通	良い
			昼間、美容院に行けた。	あまりよく眠れず、疲れが残っている。			
			ゴミ出し当番が終わってスッキリした。				
			体調も良く、平穏な一日だった。	夫がいない夜はちょっと不安。			
			夫が出張のお土産を買ってきてくれた。	ショートステイの持ち物の準備が大変。			
			自分の時間ができて家事もはかどった。				
			娘と孫が来て、おしゃべりを楽しんだ。				
			友人と買い物・ランチで気分転換できた。				

◎この1週間を振り返ってみてください

あっという間の一週間だった。
週末に娘や孫、友人に会えたと、楽しかった。
来週もがんばろう!

