## ひと言メッセージ

お正月、お雑煮のお餅は一口大より少し小さめを心掛け、
水分をとりながらよく噛んで食べましょう。

| | 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 |
|---|---|
| 1 ( ) | |
| 2 ( ) | |
| 3 ( ) | |
| 4 ( ) | |
| 5 ( ) | |
| 6 ( ) | |
| 7 ( ) | |

◉ひとくちメモ

| あなたの状態メーター（悪い・普通・良い） | あなたのつぶやき：よかったこと | あなたのつぶやき：よくなかったこと | あなたが介護している人の状態メーター（悪い・普通・良い） |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

◉ この１週間を振り返ってみてください

## ひと言メッセージ

早春にいち早く芽吹く七草は邪気を払うといわれ、
七草粥は正月疲れが出始めた胃腸の回復にも効果的です。

| | 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 |
|---|---|
| 8 ( ) | |
| 9 ( ) | |
| 10 ( ) | |
| 11 ( ) | |
| 12 ( ) | |
| 13 ( ) | |
| 14 ( ) | |

◉ひとくちメモ

| あなたの状態メーター（悪い 普通 良い） | あなたのつぶやき よかったこと | よくなかったこと | あなたが介護している人の状態メーター（悪い 普通 良い） |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

◉ この１週間を振り返ってみてください

## ひと言メッセージ

風が強く、空気が乾燥する季節です。
電気・ガス器具は正しく使い、就寝前に火の元を確認しましょう。

| | 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 |
|---|---|
| 15 ( ) | |
| 16 ( ) | |
| 17 ( ) | |
| 18 ( ) | |
| 19 ( ) | |
| 20 ( ) | |
| 21 ( ) | |

◉ひとくちメモ

| あなたの状態メーター（悪い・普通・良い） | あなたのつぶやき：よかったこと | あなたのつぶやき：よくなかったこと | あなたが介護している人の状態メーター（悪い・普通・良い） |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

◉ この１週間を振り返ってみてください

## ひと言メッセージ

一年のうちで寒さが最も厳しい大寒です。寒くて外出の機会が少なくなったら、カルタやパズルで頭の体操はどうですか。

| | 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 |
|---|---|
| 22 ( ) | |
| 23 ( ) | |
| 24 ( ) | |
| 25 ( ) | |
| 26 ( ) | |
| 27 ( ) | |
| 28 ( ) | |

◉ひとくちメモ

| あなたの状態メーター（悪い 普通 良い） | あなたのつぶやき：よかったこと | あなたのつぶやき：よくなかったこと | あなたが介護している人の状態メーター（悪い 普通 良い） |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

◉ この１週間を振り返ってみてください

## ひと言メッセージ

風邪予防や喉の保護のため、加湿器などで室内の湿度を保ちましょう。40%～60%が快適に過ごせる目安です。

| | 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 |
|---|---|
| 29 ( ) | |
| 30 ( ) | |
| 31 ( ) | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

◉ひとくちメモ

| あなたの状態メーター（悪い 普通 良い） | あなたのつぶやき：よかったこと | あなたのつぶやき：よくなかったこと | あなたが介護している人の状態メーター（悪い 普通 良い） |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

◉ この１週間を振り返ってみてください

## ひと言メッセージ

節分に欠かせない豆類や海苔は喉をつまらせやすい食品の代表です。煮豆やミニ恵方巻にするなど、危険のないよう工夫して行事を楽しみたいですね。

| | 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 |
|---|---|
| 1 ( ) | |
| 2 ( ) | |
| 3 ( ) | |
| 4 ( ) | |
| 5 ( ) | |
| 6 ( ) | |
| 7 ( ) | |

◉ひとくちメモ

| あなたの状態メーター（悪い 普通 良い） | あなたのつぶやき よかったこと | よくなかったこと | あなたが介護している人の状態メーター（悪い 普通 良い） |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

◉ この１週間を振り返ってみてください

## ひと言メッセージ

ビタミンCを多く摂取すると風邪をひきにくく、もしひいてしまっても早く回復します。季節の野菜や果物にはビタミンCが豊富です。

| | 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 |
|---|---|
| 8 ( ) | |
| 9 ( ) | |
| 10 ( ) | |
| 11 ( ) | |
| 12 ( ) | |
| 13 ( ) | |
| 14 ( ) | |

◉ひとくちメモ

| あなたの状態メーター（悪い 普通 良い） | あなたのつぶやき：よかったこと | あなたのつぶやき：よくなかったこと | あなたが介護している人の状態メーター（悪い 普通 良い） |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

◉ この１週間を振り返ってみてください

## ひと言メッセージ

雪が雨に変わり、氷がとけはじめる雨水の頃。路面が濡れて滑りやすくなりがちです。河川の水位の上昇や雪崩などにも注意が必要です。

| | 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 |
|---|---|
| 15 ( ) | |
| 16 ( ) | |
| 17 ( ) | |
| 18 ( ) | |
| 19 ( ) | |
| 20 ( ) | |
| 21 ( ) | |

◉ひとくちメモ

| あなたの状態メーター（悪い 普通 良い） | あなたのつぶやき：よかったこと | あなたのつぶやき：よくなかったこと | あなたが介護している人の状態メーター（悪い 普通 良い） |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

◉ この１週間を振り返ってみてください

## ひと言メッセージ

電車やデパートなど人が集まる場所では過暖房で汗ばむことがあります。脱ぎ着しやすい服装で出かけましょう。

| | 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 |
|---|---|
| 22 ( ) | |
| 23 ( ) | |
| 24 ( ) | |
| 25 ( ) | |
| 26 ( ) | |
| 27 ( ) | |
| 28 ( ) | |

◉ひとくちメモ

| あなたの状態メーター（悪い 普通 良い） | あなたのつぶやき：よかったこと | あなたのつぶやき：よくなかったこと | あなたが介護している人の状態メーター（悪い 普通 良い） |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

◉ この１週間を振り返ってみてください

## ひと言メッセージ

春一番が到来する季節です。風の強い日は屋外の鉢植えや物干しなどを室内へ入れ、被害を未然に防ぎましょう。

| | 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 |
|---|---|
| 29 ( ) | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

◉ひとくちメモ

| あなたの状態メーター（悪い・普通・良い） | あなたのつぶやき：よかったこと | あなたのつぶやき：よくなかったこと | あなたが介護している人の状態メーター（悪い・普通・良い） |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

◉ この１週間を振り返ってみてください

## ひと言メッセージ

雛祭りに彩りを添える桃の花。桃の花の香りには緊張を和らげる効果があります。天然のアロマテラピーを試してみませんか。

| | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 ( ) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 ( ) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 ( ) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 ( ) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 ( ) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 ( ) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 ( ) | | | | | | | | | | | | | | | | | |

◉ひとくちメモ

| あなたの状態メーター（悪い・普通・良い） | あなたのつぶやき：よかったこと | あなたのつぶやき：よくなかったこと | あなたが介護している人の状態メーター（悪い・普通・良い） |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

◉ この１週間を振り返ってみてください

## ひと言メッセージ

花粉症の予防には、マスクや眼鏡、濡れ雑巾での拭き掃除が効果的です。
外出から戻ったら玄関で衣服をはたいてから家に上がりましょう。

| | 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 |
|---|---|
| 8 ( ) | |
| 9 ( ) | |
| 10 ( ) | |
| 11 ( ) | |
| 12 ( ) | |
| 13 ( ) | |
| 14 ( ) | |

ひとくちメモ

| あなたの状態メーター（悪い・普通・良い） | あなたのつぶやき：よかったこと | あなたのつぶやき：よくなかったこと | あなたが介護している人の状態メーター（悪い・普通・良い） |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

この１週間を振り返ってみてください

## ひと言メッセージ

この時期、急な気候の変化が心身に影響を及ぼすことがあります。
焦らずにゆっくり身体を慣らしていきましょう。

| | 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 |
|---|---|
| 15 ( ) | |
| 16 ( ) | |
| 17 ( ) | |
| 18 ( ) | |
| 19 ( ) | |
| 20 ( ) | |
| 21 ( ) | |

◉ひとくちメモ

| あなたの状態メーター（悪い・普通・良い） | あなたのつぶやき：よかったこと | あなたのつぶやき：よくなかったこと | あなたが介護している人の状態メーター（悪い・普通・良い） |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

◉ この１週間を振り返ってみてください

## ひと言メッセージ

暑さ寒さも彼岸まで。
暖かくして、一足早く春を見つけに散歩に出ませんか。

| | 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 |
|---|---|
| 22 ( ) | |
| 23 ( ) | |
| 24 ( ) | |
| 25 ( ) | |
| 26 ( ) | |
| 27 ( ) | |
| 28 ( ) | |

◉ひとくちメモ

| あなたの状態メーター（悪い 普通 良い） | あなたのつぶやき：よかったこと | あなたのつぶやき：よくなかったこと | あなたが介護している人の状態メーター（悪い 普通 良い） |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

◉ この１週間を振り返ってみてください

## ひと言メッセージ

春は出会いと別れの季節。福祉サービスなどの担当者が交代することもあるかもしれません。さよならは名残惜しいけれど、新しい出会いが待っています。

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 29 ( ) | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 30 ( ) | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 31 ( ) | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |

◉ひとくちメモ

| あなたの状態メーター（悪い・普通・良い） | あなたのつぶやき：よかったこと | あなたのつぶやき：よくなかったこと | あなたが介護している人の状態メーター（悪い・普通・良い） |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

◉ この１週間を振り返ってみてください

認知症ケア高度化推進事業

# ひもとき・つぶやきノート

社会福祉法人 浴風会　認知症介護研究・研修東京センター
〒168-0071　東京都杉並区高井戸西 1-12-1