ひと言メッセージ

秋の味覚をゆっくり味わいましょう。柿や梨などの果物は水分や食物繊維が豊富で、適度に摂ると便秘の予防に最適です。

	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

体を動かして気分転換してみませんか。適度な運動は骨密度の低下防止にも有効です。無理せず自分のペースを大切に。

	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

秋の夜長、読書などをするときは、照明や姿勢に気をつけて。
手元だけでなく、部屋全体を明るくしましょう。

	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

霜降の頃を過ぎると木枯らしが吹き始めます。急激な冷え込みや昼夜の寒暖差に備え、膝かけなどを持ち歩くと安心です。

	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	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

体調を崩しやすい季節の変わり目です。
心身の変化を感じたら、早目に受診しましょう。

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

ひと言メッセージ

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。

	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

今月は、各地で11月11日の「介護の日」にちなんだイベントが開かれます。この機会に介護相談や情報収集をしてみてはいかがですか。

	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

七五三の歳祝い。近隣の子どもたちの成長を見守り、地域の中でお互いに助け合って暮らしていきたいものですね。

	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

冬季に増えるノロウィルス食中毒。食品はよく加熱して食べ、使用後の調理器具は消毒・殺菌を行って予防しましょう。

	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

湯たんぽや電気毛布をお使いのときは、低温やけどに注意しましょう。
就寝中など長時間の使用は避けましょう。

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
	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

ひと言メッセージ

慌ただしい師走です。急いで行動すると転倒してしまったり思わぬ忘れ物をしてイライラしたり…。無理せず余裕のあるスケジュールを立てましょう。

	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

風邪が流行り始める季節です。外出先から戻ったら、うがい・手洗いを忘れずに。洗面所のタオルもこまめに交換しましょう。

	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	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

室内の寒暖の差は心身に負担を与えます。
入浴の際は使用前に浴室や脱衣所を暖かくしておきましょう。

	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

冬至には柚子湯に入り、小豆粥やかぼちゃを食べると
風邪をひかないといわれています。

	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	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

お正月の準備や大掃除を済ませたら、
ゆっくりと往く年を振り返るのもいいですね。

	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