

ひと言メッセージ

生活の変化も多い年度替わり。家族や知人とお互いの近況を伝え合い、もしもの時の連絡先を再確認しておきましょう。

4

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

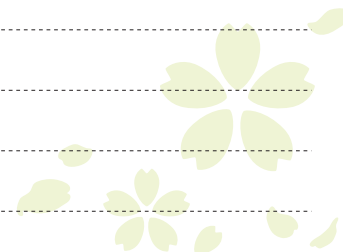
ひとくちメモ

2

3

あなたの 状態メーター	あなたのつづやき		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
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  

この1週間を振り返ってみてください



4

5

6

7

8

9

10

11

12

1

2

3

ひと言メッセージ

桜の季節です。長時間の散歩や地面に座りっぱなしは腰痛や冷えのもと。座布団や防寒具を用意して快適なお花見を楽しみましょう。

4		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

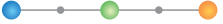
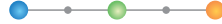
.....

.....

.....

.....

.....

あなたの 状態メーター		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
							
							
							
							
							
							
							

この1週間を振り返ってみてください

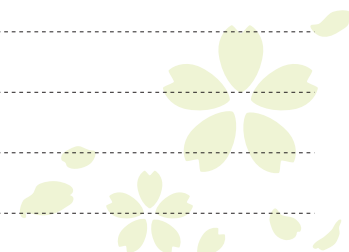
.....

.....

.....

.....

.....

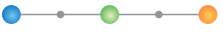


ひと言メッセージ

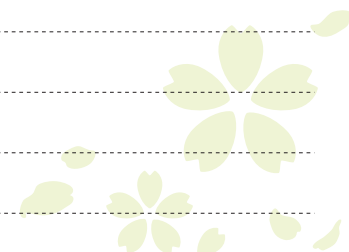
暖かくなり、出かける機会が増える季節。靴は履きなれたもの、
カカトが高くないもの、靴底が薄すぎないものを選びましょう。

4		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		あなたのつづやき		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
							
							
							
							
							
							
							

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

端午の節句、菖蒲湯に浸かってみませんか。
菖蒲には血行促進効果や鎮痛作用があるといわれています。

4

5

6

7

8

9

10

11

12

1

2

3

1 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
2 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
3 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
4 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
5 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
6 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
7 ()	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	あなたのつづやき		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
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  

この1週間を振り返ってみてください



4

5

6

7

8

9

10

11

12

1

2

3

ひと言メッセージ

端午の節句、菖蒲湯に浸かってみませんか。
菖蒲には血行促進効果や鎮痛作用があるといわれています。

8 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
9 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
10 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
11 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
12 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
13 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
14 ()	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	あなたのつづやき		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
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  

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

母の日の贈り物、定番のカーネーションだけでなく、バラやチューリップも人気です。時には部屋に花を飾ってみませんか。

15 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
16 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
17 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
18 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
19 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
20 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
21 ()	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	あなたのつづやき		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
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  

この1週間を振り返ってみてください



連休の疲れが出ていませんか。
疲れたなと思ったら、手足を伸ばして休みましょう。

22 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
23 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
24 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
25 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
26 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
27 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
28 ()	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	あなたのつづやき		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
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  

この1週間を振り返ってみてください



新茶の季節です。
濃い緑茶でうがいをすると風邪予防に効果的です。

4

29
()

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

5

30
()

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

6

31
()

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

7

8

9

10

11

12

1

ひとくちメモ

2

3

あなたの
状態メーター



悪い



普通



良い

あなたのつづやき



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



4

5

6

7

8

9

10

11

12

1

2

3

衣替えの季節です。まだまだ肌寒い日もあるので、上着や膝かけは
出しておきましょう。

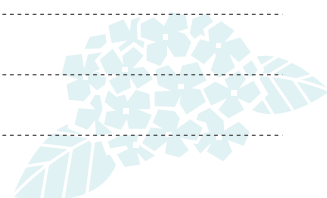
4
5
6
7
8
9
10
11
12
1
2
3

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

この1週間を振り返ってみてください



4
5
6
7
8
9
10
11
12
1
2
3

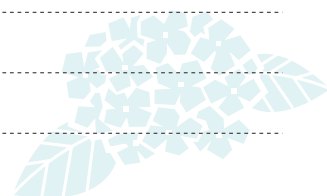
梅雨時は食中毒に要注意。冷蔵庫や台所をこまめに整理して。
もったいないけれど、捨てる勇気も大切です。

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

この1週間を振り返ってみてください



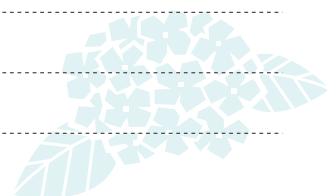
雨の日は視界が悪くなり、交通事故が増えます。
傘や雨具は赤や黄色など目立つ色が安全です。

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

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

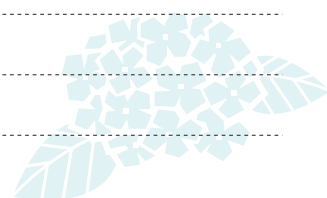
紫陽花が色鮮やかな夏至の頃、雨上がりには深呼吸をしてみましょう。腹式呼吸の習慣は心肺機能を高めます。

22 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
23 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
24 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
25 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
26 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
27 ()	6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
28 ()	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	あなたのつづやき		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
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  

この1週間を振り返ってみてください



梅雨明けの直前は雨量が増えます。
家の外回りの片付けや排水溝の点検をおきましょう。

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	あなたのつづやき		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
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  
  			  

この1週間を振り返ってみてください

