平成　年

7月

July

ひと言メッセージ

半夏生の頃は豪雨になりやすく、注意が必要です。
気象情報を確認して予定を立てましょう。

	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	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

平成　年

7月

July

ひと言メッセージ

小暑の頃、そろそろ本格的な暑さが始まります。
冷房器具の掃除や点検はお済みですか。

	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	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

平成　年

7月

July

ひと言メッセージ

こまめに室温調節を。
熱中症対策は大切ですが、冷やし過ぎにも注意しましょう。

	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	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

平成　年

7月

July

ひと言メッセージ

土用の丑の日、夏バテ防止に介護者もウナギを食べて元気をつけてはいかがですか。

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

平成　年

7月

July

ひと言メッセージ

暑中お見舞い。
なかなか会えないあの人とも、季節の便りでご縁をつないで。

	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	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

平成　年

8月
August

ひと言メッセージ

毎日暑い日が続きます。
水分だけでなく塩分をとることも大切です。

	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	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

平成　年

8月

August

ひと言メッセージ

立秋とは名ばかりの残暑の季節、
出かけるときには帽子と日焼け止めをお忘れなく。

	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

平成　年

8月
August

ひと言メッセージ

夏野菜は栄養の宝庫。
太陽をたっぷり浴びた色鮮やかな野菜を食べて夏バテ防止。

	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	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

平成　年

8月
August

ひと言メッセージ

残暑が厳しい時期ですが、処暑を過ぎると涼しい風も吹き始めます。
朝夕は窓を開けて自然の風にあたってみませんか。

	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

平成　年

8月

August

ひと言メッセージ

暑いときこそ、温かいお茶を一杯。
冷たいものばかりでは、身体を冷やしてしまいます。

	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	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

平成　年

9月
September

ひと言メッセージ

防災週間。地震などの災害に備え、家族や地域で避難場所や対策を確認しておきましょう。

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

◉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

平成　年

9月

September

ひと言メッセージ

台風シーズン、風雨が収まっていても倒木や土砂崩れなどの
危険があります。悪天候時はなるべく外出は控えましょう。

	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

平成　年

9月
September

ひと言メッセージ

残暑がやわらぎ、夏の疲れが出る頃です。
介護者もご自身の健康チェックをしてみましょう。

	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

平成　年

9月

September

ひと言メッセージ

各地の観光スポットでは高齢者や同伴者の入場が無料になる施設も多い敬老週間。この機会に行楽に出かけてみてはいかがでしょうか。

	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

平成　年

9月

September

ひと言メッセージ

ようやく暑かった日々も終わりです。
そろそろ秋冬物への衣替えの準備はいかがですか。

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

◉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