

生活を記録してみよう ( )月

日付・曜日	1日3食、野菜と肉または魚を1日2回以上食べる	体操・散歩 	外出 	人と会話 	今日の出来事
記入例 1日 (木)	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	体操はしたけど、散歩は雨でできなかった。
( )	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
( )	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
( )	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
( )	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
( )	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
( )	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
( )	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
( )	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
( )	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
( )	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
( )	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
( )	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
( )	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
( )	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	
( )	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	

ふり返ってみての感想等