

# セルフケアチェックシート（1月）



※できたことに○をつけていきましょう。

R4.1月

日	月	火	水	木	金	土
						<b>1</b> ・体操 ・散歩 ・バランスの良い食事 ・歯みがき(毎食後) ・交流(電話・メール)
<b>2</b> ・体操 ・散歩 ・バランスの良い食事 ・歯みがき(毎食後) ・交流(電話・メール)	<b>3</b> ・体操 ・散歩 ・バランスの良い食事 ・歯みがき(毎食後) ・交流(電話・メール)	<b>4</b> ・体操 ・散歩 ・バランスの良い食事 ・歯みがき(毎食後) ・交流(電話・メール)	<b>5</b> ・体操 ・散歩 ・バランスの良い食事 ・歯みがき(毎食後) ・交流(電話・メール)	<b>6</b> ・体操 ・散歩 ・バランスの良い食事 ・歯みがき(毎食後) ・交流(電話・メール)	<b>7</b> ・体操 ・散歩 ・バランスの良い食事 ・歯みがき(毎食後) ・交流(電話・メール)	<b>8</b> ・体操 ・散歩 ・バランスの良い食事 ・歯みがき(毎食後) ・交流(電話・メール)
<b>9</b> ・体操 ・散歩 ・バランスの良い食事 ・歯みがき(毎食後) ・交流(電話・メール)	<b>10</b> ・体操 ・散歩 ・バランスの良い食事 ・歯みがき(毎食後) ・交流(電話・メール)	<b>11</b> ・体操 ・散歩 ・バランスの良い食事 ・歯みがき(毎食後) ・交流(電話・メール)	<b>12</b> ・体操 ・散歩 ・バランスの良い食事 ・歯みがき(毎食後) ・交流(電話・メール)	<b>13</b> ・体操 ・散歩 ・バランスの良い食事 ・歯みがき(毎食後) ・交流(電話・メール)	<b>14</b> ・体操 ・散歩 ・バランスの良い食事 ・歯みがき(毎食後) ・交流(電話・メール)	<b>15</b> ・体操 ・散歩 ・バランスの良い食事 ・歯みがき(毎食後) ・交流(電話・メール)
<b>16</b> ・体操 ・散歩 ・バランスの良い食事 ・歯みがき(毎食後) ・交流(電話・メール)	<b>17</b> ・体操 ・散歩 ・バランスの良い食事 ・歯みがき(毎食後) ・交流(電話・メール)	<b>18</b> ・体操 ・散歩 ・バランスの良い食事 ・歯みがき(毎食後) ・交流(電話・メール)	<b>19</b> ・体操 ・散歩 ・バランスの良い食事 ・歯みがき(毎食後) ・交流(電話・メール)	<b>20</b> ・体操 ・散歩 ・バランスの良い食事 ・歯みがき(毎食後) ・交流(電話・メール)	<b>21</b> ・体操 ・散歩 ・バランスの良い食事 ・歯みがき(毎食後) ・交流(電話・メール)	<b>22</b> ・体操 ・散歩 ・バランスの良い食事 ・歯みがき(毎食後) ・交流(電話・メール)
<b>23</b> ・体操 ・散歩 ・バランスの良い食事 ・歯みがき(毎食後) ・交流(電話・メール)	<b>24</b> ・体操 ・散歩 ・バランスの良い食事 ・歯みがき(毎食後) ・交流(電話・メール)	<b>25</b> ・体操 ・散歩 ・バランスの良い食事 ・歯みがき(毎食後) ・交流(電話・メール)	<b>26</b> ・体操 ・散歩 ・バランスの良い食事 ・歯みがき(毎食後) ・交流(電話・メール)	<b>27</b> ・体操 ・散歩 ・バランスの良い食事 ・歯みがき(毎食後) ・交流(電話・メール)	<b>28</b> ・体操 ・散歩 ・バランスの良い食事 ・歯みがき(毎食後) ・交流(電話・メール)	<b>29</b> ・体操 ・散歩 ・バランスの良い食事 ・歯みがき(毎食後) ・交流(電話・メール)
<b>30</b> ・体操 ・散歩 ・バランスの良い食事 ・歯みがき(毎食後) ・交流(電話・メール)	<b>31</b> ・体操 ・散歩 ・バランスの良い食事 ・歯みがき(毎食後) ・交流(電話・メール)					