



セルフケアチェックシート（3月）

※できたことに○をつけていきましょう。

R4.3月



日	月	火	水	木	金	土
		1 ・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)	2 ・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)	3 ・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)	4 ・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)	5 ・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)
6 ・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)	7 ・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)	8 ・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)	9 ・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)	10 ・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)	11 ・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)	12 ・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)
13 ・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)	14 ・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)	15 ・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)	16 ・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)	17 ・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)	18 ・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)	19 ・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)
20 ・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)	21 ・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)	22 ・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)	23 ・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)	24 ・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)	25 ・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)	26 ・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)
27 ・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)	28 ・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)	29 ・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)	30 ・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)	31 ・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)		