

名前		令和3年度 12月 “いきいき健康ウィーク（習慣）” 記録表									
※1日の目標※ ★1回：外に出る ★1声：挨拶をする ★20分以上：身体を動かす ★3食：朝・昼・夜・夜ご飯を食べる ★（コロナ感染予防）+3回以上：歯みがき&舌みがき&うがい+手洗い		12/21	12/22	12/23	12/24	12/25	12/26	12/27			
NO.	項目	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	(月)			
1	外に出る										
2	挨拶をする										
	身体を動かす										
3	運動した時間 (記載できる方のみ)	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分
	1日の歩数 (記載できる方のみ)	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
4	3食 きちんと食べる										
5	口腔ケア										
6	キーワード (毎日、夜の防災無線& 夕方LINEで通知するよ！)										

※ キーワードから連想されるものは →