

名前

(令和3年度) 令和4年1月 “いきいき健康ウイーク (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

NO.	項目	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25	1/26	1/27
		(金)	(土)	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)
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
		歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
4	3食 きちんと食べる							
5	口腔ケア							
6	キーボード (毎日、夜の防災無線 & タカLINEで通知するよ！)							
		※ キーボードの日は、〇月〇日でしょう。(ヒント：カレンダーをチェック！) (例) クリスマス → 12月25日						