

平成 年 月 日

曜日 才 天気

日別半縦チェック式 半分に折り、午前と午後に分けても良い

2011 千葉労災病院 安田清作

今日の大事なこと

日課をしたら○印をぬる

○

歯磨き・洗顔

○

ごみを出す

○

食事

○

薬を飲む

○

掃除をする

○

食事

○

薬を飲む

○

買い物

○

食事

○

薬を飲む

○

歯を磨く

○

日記をつける

○

その他の裏に書きましょう

平成 年 月 日

曜日 才 天気

日別半縦チェック式 半分に折り、午前と午後に分けても良い

2011 千葉労災病院 安田清作

今日の大事なこと

日課をしたら○印をぬる

○

歯磨き・洗顔

○

ごみを出す

○

食事

○

薬を飲む

○

掃除をする

○

食事

○

薬を飲む

○

買い物

○

食事

○

薬を飲む

○

歯を磨く

○

日記をつける

○

その他の裏に書きましょう