

生活日誌

【1】^{てつだ}手伝い…^{…かてい}家庭では、^{じぶん}ぜひ自分の^{やくわり}役割を^き決めて
^とと^くく^とり^く組んでください。

(例) ^{れい}風呂掃除^{ふうろそうじ}をします。

^{しょくじ}食事の後、^{あと}皿洗い^{さらあら}を担当^{たんとう}します。

※ ^とと^く組んだ日^ひには生活日記^{せいかつにっき}に^{まる}○を^{つけよう}つけよう

【2】^{じぶん}自分で決めた^き課題^{かだい}…^{まいにちつづ}毎日続けよう^{おも}と思うことを^き決め
^とと^くく^とり^く組みましょう。

(例) ^{ふっきん}腹筋^{まいにち}を毎日○回^{きんりよく}して、筋力^{きんりよく}をつけます。

^{まいにちにっき}毎日日記^かを書きます。

※ ^とと^く組んだ日^ひには生活日記^{せいかつにっき}に^{まる}○を^{つけよう}つけよう

組 氏名

今日の出来事

月		日		曜日		天気		
昨日寝た時間	(:)		今日起きた時間	(:)
今日の感想								
月		日		曜日		天気		
昨日寝た時間	(:)		今日起きた時間	(:)
今日の感想								

月		日		曜日		天気		
昨日寝た時間	(:)		今日起きた時間	(:)
今日の感想								

日にち	曜日	今日の予定	今日の出来事	【手伝い】	【自分の課題】
/					
/					
/					
/					
/					
/					
/					