

20 年 年 月 日 曜日 才 天気

千葉労災病院 安田清 作

今日の大事なこと

自由欄

日課をしたら○印をぬる

○

朝 歯磨き・洗顔

○

○

ごみ出す

○

○

食事

○

○

薬を飲む

○

○

掃除をする

○

○

昼 食事

○

○

薬を飲む

○

○

買い物

○

○

○

夕 食事

○

○

薬を飲む

○

○

歯を磨く

○

○

日記をつける

○

○

