



～季節を楽しむ～

家事ごよみ

7月 ふみづき [文月]

梅雨が明けると暑い夏の到来。

家族と夏休みを迎えるスケジュール表をつくりましょう。

早寝早起きの生活リズムを大切に。

(今月やってみた所に色を塗りましょう！)

自分の予定も書いてみましょう！)

東京第三友の会

住グループ

- 熱中症対策に心くばりを
隠れ脱水にも注意して、こまめな水分補給を。
- 梅雨明けしたら雨具の手入れ。
- みずみずしい夏野菜を食卓に。
献立に冷たい一皿があると食欲がわく。
- 衣服を大切に長持ちさせるためにも、洗濯は水と洗剤を適量に。
- エアコンフィルター掃除。
- レースのカーテン洗い。
- 冷蔵庫を清潔に。開閉は手早く、回数を少なく。
- 半乾き雑巾で拭き掃除。
家中をさっぱりと。

～自分の予定～

-
-
-
-