



～季節を楽しむ～

家事ごよみ

8月 はづき [葉月]

平和を願う月。朝の家事は家族で分担し、涼しい時間を有効に。

節電の努力を。身のまわりのできることから実行し、大きな力にかえるきっかけに。

(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！)

- 続く暑さに体も疲れ気味。栄養と睡眠を充分にとる。
- 旬の野菜を献立に。目にも涼しく盛り付けを。
- 部屋を冷やしすぎないようにエアコンの設定温度に気をつける。
- 網戸の掃除で風通しをよくする。扇風機もこまめに掃除。
- 植物の水やりは朝夕たっぷり。
- 照りつける日ざしの中では帽子や日傘を活用して。
- 夏休みに子どもとおこづかいの使い方を見直す。
- 新学期の準備、夏休みの宿題や課題のまとめ。

～自分の予定～

-
-
-
-

東京第三友の会

住グループ