



金木犀

～季節を楽しむ～

家事ごよみ

かなづき

10月[神無月]

高く澄んだ空と実りの秋に感謝。

秋刀魚、きのこ、芋類などで食卓を豊かに。

スポーツやハイキングで、存分に体を動かしましょう。

(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

- 夏物衣類の残りを片付け、秋冬物の用意と持ち数点検。
- 冬寝具を用意。布団を干して気持ちよく。
- 秋の味覚を生かし、寒さにむかってバランスのよい献立を。
- 季節の果物を使ってジャムやお菓子づくり。
- 網戸の汚れを落として、室内にも秋の風を。
- 扇風機の掃除と収納。
- 家計簿 10 カ月のまとめ。来年の予算を考える。
- 中旬から球根の植え時。

～自分の予定～

○

○

○

○