



チューリップ

～季節を楽しむ～

# 家事ごよみ

うづき

## 4月[卯月]

基本時間を見直して、家族それぞれの変化  
に応じた暮らし方を話し合い、無理のない  
ように生活リズムをととのえましょう  
(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

- 冬の衣類の残りをしまおう  
セーターは 30℃のぬるま湯  
で洗いあげる
- レースのカーテンを洗って室内  
を明るく
- 暖房器具の手入れと片付け
- 落など季節のものを食卓に
- 家計簿 3 カ月を振り返り、  
入学や進学で変わった学費  
なども確認
- 年に一回は必ず健康診断を
- 夏から秋に咲く花やハーブの  
種蒔き

～自分の予定～

- 
- 
- 
- 
-