

元氣が出る

令和8年

はなまる9月カレンダー

おなまえ

作成 千葉県立幕張総合高校看護科×あんしんケアセンター真砂

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1 避難場所を 確認しよう!	2 牛乳を 飲もう!!	3 1日3回 歯磨きしよう!	4 髪を 整えよう!	5 水を 沢山飲もう!
6 整理整頓 しよう!!	7 外に出て ラッキーを 見つけよう!	8 イチョウ並木 を歩こう!	9 九九を 復習しよう!	10 "Thank you"を 言おう!!	11 片足立ち "はし"頑張ろう!	12 豚かき "ぼー"と休もう!
13 階段を 13段のぼろう!	14 好きなものを 沢山食べよう!	15 月を見よう!!	16 "秋"の 七草何かを 食べよう!	17 やさいものを 食べよう!	18 いいものを 食べよう!	19 トイレを えうじしよう!
20 空を 見上げよう!	21 自分を 敬老の日 目一杯甘やかそう!	22 国民の休日 国家を歌おう!	23 秋分の日 お蕎麦を食べよう!	24 爪を 切ろう!	25 リンゴを 食べよう!	26 お墓参りに 行こう!!
27 衣替えを しよう!!	28 本を 読もう!	29 秋を探しに お散歩に行こう!	30 今月で "1番" 楽しかったことは?	1	2	3
4	5	6	7	あんしんケアセンター真砂 (美浜区真砂 4-1-10 ショッピングセンターピア3階) あんしんケアセンターは、高齢者の皆さんの身近な相談窓口として千葉市から依頼を受けた公的な機関です。「介護保険はどうしたら使えるの?」「家族の介護で困っている」など高齢者に関する悩みや相談に対応します。 【担当地域】中瀬1丁目・ひび野1丁目・真砂・若葉 【電話】043-278-0111		