

元気が出る

令和8年

はなまる 10 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

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	1 身の周りの 回文を見つ けよう。	2 豆腐を 食べよう。	3 朝、散歩しよう。
4 どんぐりを 見つけてみよう。	5 チョコを 食べよう。	6 600歩 歩こう。	7 窓を開けて 換気しよう。	8 体力の限界を 超えよう。	9 栗を食べよう。	10 湯船に つかろう。
11 ウインクを してみよう。	12 スポーツの日 見たことない スポーツを見よう。	13 さつまいもを 食べよう。	14 電車の写真を 撮ろう。	15 散歩しよう。	16 くつひもを しっかり結ぼう。	17 減塩チャレンジを しよう。
18 部屋の掃除を しよう。	19 英語の挨拶を してみよう。	20 1週間前何を 食べたか思い出し てみよう。	21 世界の中心に いる虫、な～んだ？	22 爪を切ろう。	23 さんまを 食べよう。	24 保湿を 強化しよう。
25 かぼちゃとお米を 食べよう。	26 入浴剤を入れて お風呂に入ろう。	27 本を読もう。	28 お肉を食べよう。	29 手袋を探そう。	30 自分なりのリラック ス方法を見つけよう。	31 “トリックオアトリート” と言おう。
1	2	3	4	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		