

★自力生活を目指して家事を手伝おう!!

ねん なまえ  
年・名前

手伝い 内容例	だ ぶんべつ せんたく ほ そうじき しょくじ はいぜん しょつき かた さらあら ふろ あら くるまら など ゴミ出し・ごみの分別・洗濯・干す・たたむ・掃除機をかける・食事の配膳・食器の片づけ・皿洗い・お風呂洗い・車洗い 等。		
にちじ 日時	つき ひ じ 月 日 時	ないよう 内容	じこ ひょうか かんそう 自己評価または、感想
れい 例	つき ひ じ 4月30日14時	せんたくもの と こ ・洗濯物の取り込み・たたみ	じぶん てつだ もう で よ おも ・自分から手伝いを申し出たのは良かったと思う。 せんたくもの かた おし よ ・洗濯物のたたみ方がわからなかったので、教えてもらえて良かった。 まいにちてつだ つづ ひとり 毎日手伝いを続けて、一人でできるようになりたい。