

第1週	ホームワーク	日付	/	点数	今週の点数 点	累計	今までの累計点数 点
		今週の目標					達成度

1 今週の生活チェック				(配点) 5点×6	／30点
	旬の野菜を食べた		外に出て陽にあたる		
	部屋の掃除をする		湯船につかった		
	外出の予定を3つ以上たてた		動物を見た		

豆知識	日光浴	日光に含まれる紫外線には、ビタミンDを生成する働きがあります。ビタミンDは骨を丈夫にする作用があるので、適度な日光浴は骨粗しょう症の予防になります。
-----	-----	--

2 今週のチャレンジ				(配点) 1点×10	／10点
------------	--	--	--	---------------	------

「木(きへん)」のつく漢字を書きましょう。例:松

1		2		3		4		5	
6		7		8		9		10	
おまけ		おまけ		おまけ		おまけ		おまけ	
おまけ		おまけ		おまけ		おまけ		おまけ	

3 今週の出来事		(配点) 4点×5	／20点
----------	--	--------------	------

日付	新しくチャレンジしたこと・楽しかったこと・良かったこと
/ ( )	
/ ( )	
/ ( )	
/ ( )	
/ ( )	

問題を読んで答えましょう。

	問題	答え
1	次の文字を見て、何を表しているか答えましょう。 オ ススス ヤヤヤ	
2	0から10までの数字で足りないものはどれですか？ 6 さん 0 四 10 八 はち に なな 1	.
3	昨日の夕ご飯は何を食べましたか？	
4	ヒントを読んでどの都道府県か答えましょう。 ヒント1. 最も温泉の多いところです。 ヒント2. 郷土料理「石狩鍋」が有名です。 ヒント3. 日本で一番面積の大きなところです。	
5	勤労感謝の日は何月何日ですか？	
6	下に向かってたし算をして、○をうめましょう。 9 5 4 7 4 8 V V V V ① ② ④ ⑤ V V ③ ⑥	① ④ ② ⑤ ③ ⑥
7	なぜなぜ 食べる前は1本で、食べるときは2本になるものは何？	
8	今年の自分の誕生日は何曜日ですか？	
9	山がつく都道府県を6つ書きましょう。	. . . .
10	童謡の『チューリップ』花の色は何色ですか？ ♪咲いた 咲いた チューリップの花が 並んだ 並んだ ○ ○ ○色 どの花みても きれいだな♪	. .

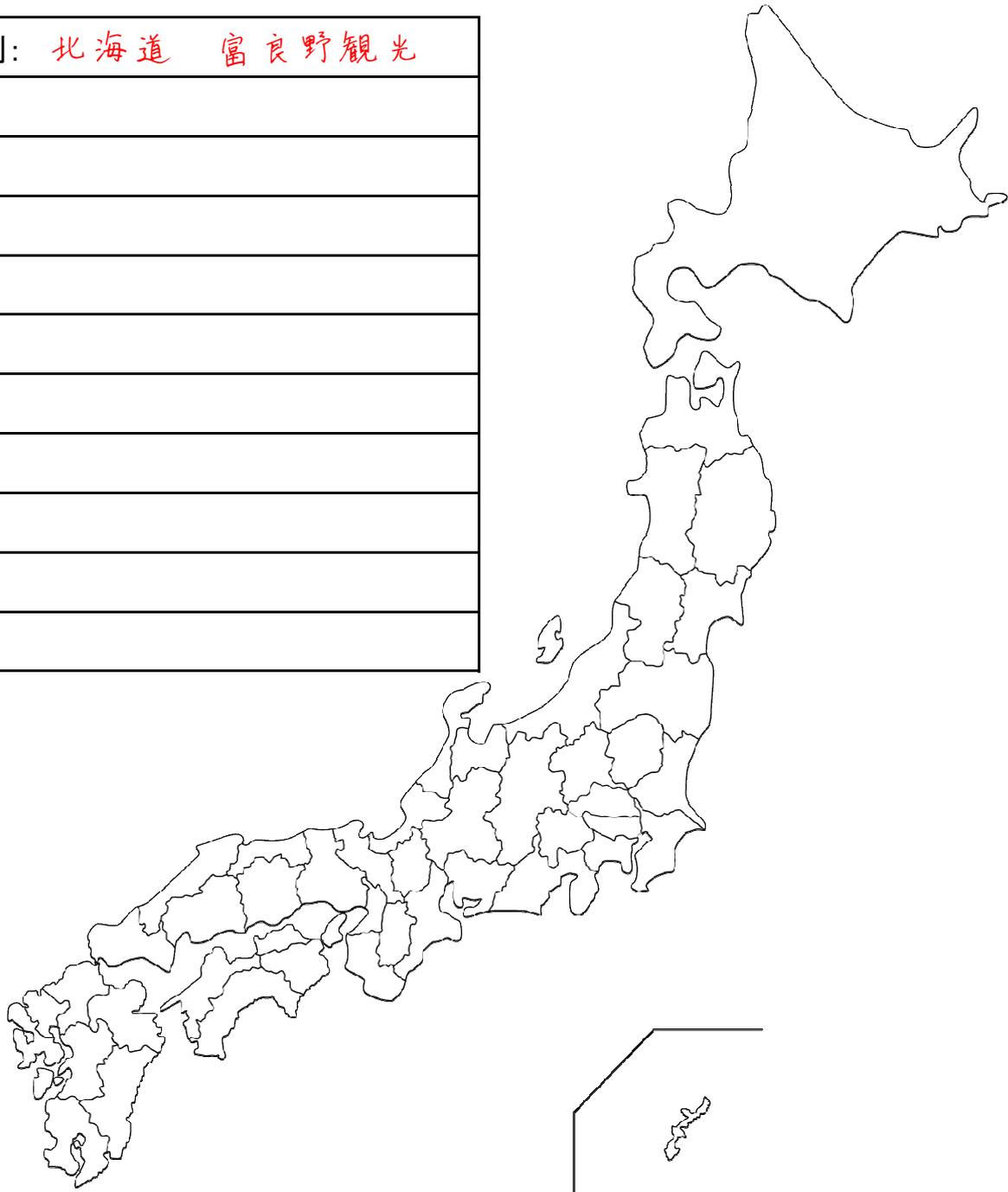
5 今週のトレーニング ②

(配点)  
20点

／20点

行ったことのある都道府県に色をぬり、都道府県名と行った目的を書きましょう。

例： 北海道 富良野観光



最も印象に残っている旅先はどこですか？  
思い出と感想を書きましょう。



# 第1週 アクティビティシート

日付	/	~	/
----	---	---	---

1週間の活動時間を記入し、合計を出します。  
 活動内容のポイントに応じて、かけ算をし、ポイントに換算しましょう。

自宅での活動	1分 1ポイント
外出しての活動・軽い運動	1分 2ポイント
本格的な運動や労働	1分 3ポイント

例えば・・・炊事(自宅での活動 1ポイント)  
 1日あたり 120分 × 1週間の回数 5回 × ポイント 1

活動内容		1日あたりの時間(分)	1週間の回数	1週間あたりの時間(分)			
自宅での活動	炊事						
	洗濯						
	掃除						
	ガーデニング・庭いじり						
	自宅での軽い体操						
	その他						
	計				× 1	計 ポイント	
外出しての活動・軽い運動	ウォーキング						
	ゲートボール・グランドゴルフ						
	体操教室で体を動かす						
	買い物						
	友人と外出						
	ドライブ						
	習い事に通う						
	カラオケで歌う						
	地域活動・ボランティア						
	仕事(事務・軽作業)						
	その他						
	計				× 2	計 ポイント	
本格的な運動や労働	卓球・野球・テニスなど						
	水泳・ジョギング						
	スポーツジム						
	仕事(肉体労働)						
	その他						
	計				× 3	計 ポイント	
★脳若トレーニングに参加したら						600ポイント	ポイント
					合計	ポイント	