

		家族の名前を書いてください→					
ごみ捨て	1	ゴミを分別する					
	2	牛乳パックやトレイを洗って乾かす					
	3	ペットボトルを洗って乾かす・潰す					
	4	溜まったゴミを捨てる					
	5	新聞・雑誌をまとめて捨てる					
	6	ゴミ袋をストックする					
掃除	1	風呂の掃除をする					
	2	トイレの掃除をする					
	3	玄関まわりの掃除をする					
	4	キッチンまわりの掃除をする					
	5	窓ガラスや鏡を拭く					
	6	掃除機をかける					
	7	家電製品の掃除をする					
洗濯	1	洗濯物を仕分ける					
	2	洗濯物を洗って干す					
	3	洗濯物を取り込んで畳む					
	4	アイロンをかける					
	5	クリーニングに出す・取りに行く					
	6	汚れたタオルを取り換える					
	7	靴を洗う・磨く					
	8	布団・シーツカバーを洗う					
料理	1	献立を考える					
	2	買い物リストを作る					
	3	食材を買う					
	4	調味料の補充・交換をする					
	5	食事をつくる					
	6	食卓を拭く					
	7	食べ残した食品を冷蔵庫にしまう					
	8	使った道具や食器を洗う					
	9	使った道具や食器を片づける					
買い物	1	買い物リストをつくる					
	2	食材・調味料・日用品等を購入する					
	3	買った物を定位置にしまう					
生活	1	飲みっぱなしのグラスを片づける					
	2	脱ぎっぱなしの服をしまう					
	3	トイレトーパーが切れたら交換する					
	4	使いきったティッシュを取り替える					
	5	ベッドや布団を整える					
	6	布団を干す					
	7	使った傘を乾かして片づける					
	8	玄関の靴を揃える					
	9	朝刊・夕刊を取りに行く					
	10	郵便物をチェックし、不要なDMなどを捨てる					
	11	電球が切れたら交換する					
	12	家電製品を選定・購入・設置する					
	13	日用品のストックを補充する					
育児	1	子どもの身づくろいをする(爪切り・耳掃除)					
	2	子どもの食事の面倒をみる					
	3	子どもの送迎をする					
	4	学校の準備・勉強をみる					
	5	学校行事に参加する					
その他	1	町会やマンションの会合に参加する					
	2	親戚との付き合いをする					
	3	身内の介護をする					
	4	ペットや植物の世話をする					