

## まごころ活動リスト

例

自分がこれならできるかも！という項目を書く

☐

月に1回、おじいちゃんおばあちゃんに会いに行く

☐

楽しい出来事があったら、おじいちゃんに電話をする！

☐

おばあちゃんの手料理を教えてもらいたい！

☐

家族みんなで年末年始に帰省する

☐

まずは1ヶ月、まごころカレンダーを継続してみる

☐

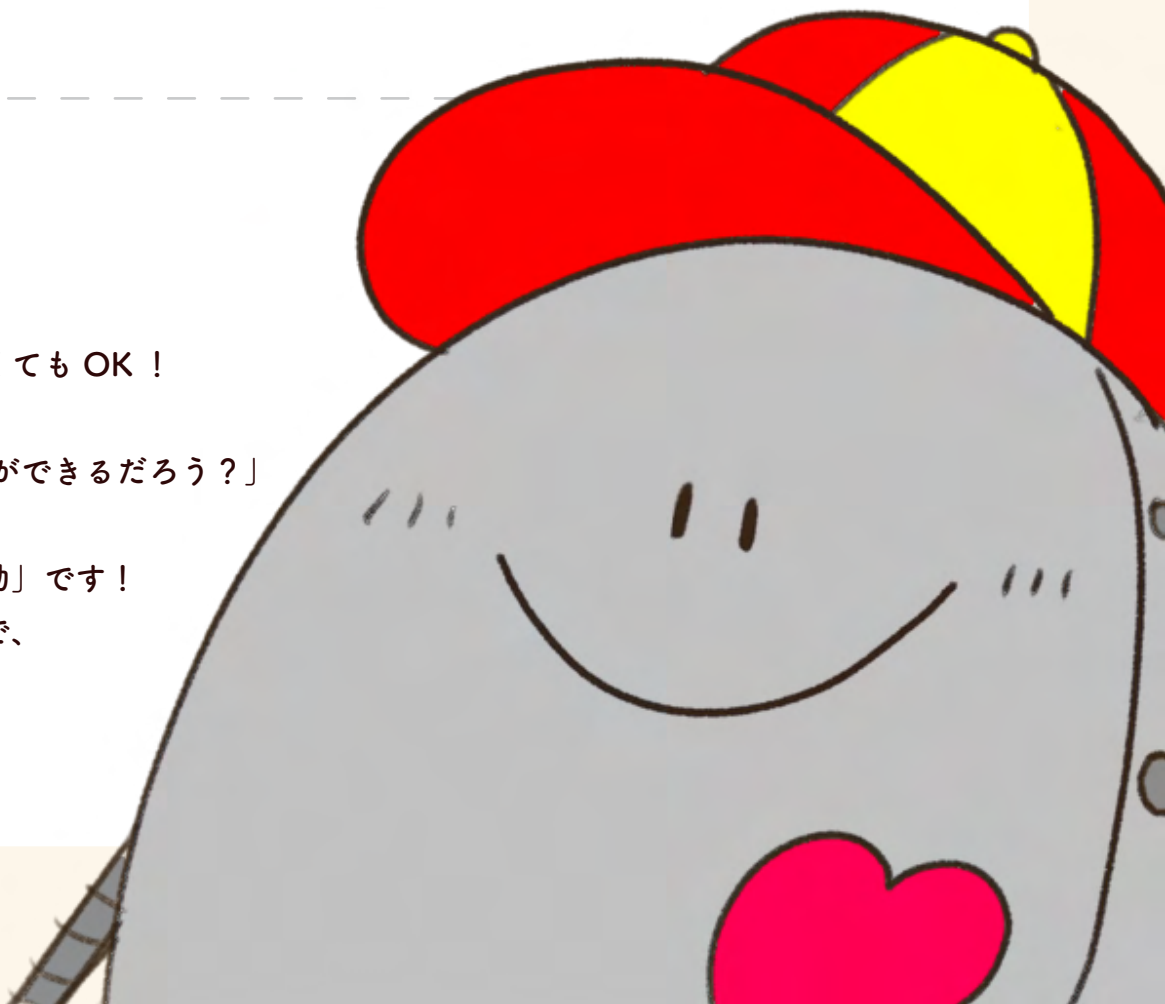
おじいちゃんおばあちゃんにまごころカレンダーを渡す

☐

カレンダーと併用して活用すると◎

項目が全部埋まらなくても OK !

「今のうちに、  
祖父母とどんなことができるだろう？」  
って考えるだけでも、  
十分な「まごころ活動」です！  
自分に合ったやり方で、  
取り組んでいこう！



## まごころ活動リスト

☐☐☐☐☐☐☐

Let's まごころ活動！

今回はどんなまごころ活動だろう？

