



30分動画、ぬり絵、脳トレなど
DVDオリジナル素材が満載!

お役立ちツールDVD

12月号対応版



セット価格

880円

単品価格

990円

※本誌「素材集」に掲載のぬり絵の
色見本の印刷には、インター
ネットへの接続が必要です

公式アカウント /



情報発信しています

CONTENTS

特別企画

自宅で元気に過ごそう!

年末年始9連休 徹底対応!! 41

特集

年末年始スペシャル 63

- 10 エッセイ | 御木幽石
- 12 介護NEWS
- 18 人気事業所の取り組みウオッチング
- 22 歳時記
- 24 今日は何の日?
- 36 作って楽しい! 季節の壁画
- 54 高齢者の足のケア&リハビリ
- 58 いきいきレク
- 77 第1回 チャレンジ自慢コンテスト 結果発表
- 82 第4回 吹き出しコンテスト 大募集
- 85 なるほど! 認知症ケア
- 89 どうする!? リスクマネジメント
- 92 デイの運営&研修資料
- 100 イラストで学ぶヒヤリハット
- 102 わんにゃんまちがい探し
- 105 大人の心理テスト
- 108 介護川柳
- 110 俳句&短歌
- 112 自慢のレク・クラフト大集合
- 117 ぬり絵の色見本
- 122 DVDぬり絵の色見本
- 124 俳句・川柳・短歌 応募用紙
- 125 読者様アンケート
- 128 12月のパスワード・編集後記
- 別冊 素材集 | ぬり絵
- 別冊 素材集 | まちがい探し
- 別冊 素材集 | 脳トレ
- 付録 自宅でできる足指体操
- 付録 ギフト付きオーナメント「ブーツの型紙」
アンケートはがき、注文はがき

お役立ちツールDVD(別売)
に対応しています

動画に対応しています



若戸だいご: 四コマ漫画「そふとそば」を
徳島新聞で連載中。



役立つ最新情報をお届け！

介護NEWS



Pick UP

中山間・人口減少地域の訪問介護、 「出来高報酬」と「定額報酬」の選択制を提案

第124回社会保障審議会介護保険部会が9月8日に開催され、中山間・人口減少地域の訪問介護について、現行の「出来高報酬」と、月単位の「定額報酬」を選択できる仕組みを設けることが提案されました。中山間・人口減少地域は都市部などと事業環境が異なり、突然のキャンセルや利用者宅間の移動の負担が大きく、安定的な経営が難しいことなどから、「定額報酬」を新たな選択肢として設けることが検討されています。ただ、この案には利用者負担が過重になる場合やサービスの質を懸念する意見もあり、こうした点にも留意した上で、具体的な内容を検討していくとしています。

中山間・人口減少地域の訪問介護

【現行】出来高報酬（報酬単価×利用回数）

【メリット】

- サービスの利用回数や時間に応じた報酬のため、事業者にとって納得感が得られやすい
- 利用回数や時間の少ない利用者は負担が軽い

【デメリット】

- 利用状況により毎月の収入が変動する（地域特性や事業所規模によっては、年間を通じた安定的な経営が困難）
- 移動時間が長く、1日の訪問回数が限られる地域では、突然のキャンセルなどによる機会損失の影響が大きい

▶
新
た
な
選
択
肢

【NEW】定額報酬（月単位で定額）

【ポイント】

- 利用者数に応じて収入の見込みが立つため、季節による繁閑が大きい地域や小規模な事業所は経営の安定につながる
- 移動時間など、地域の実情を考慮した報酬設定が可能
- 利用回数や時間の少ない利用者を受け入れた場合でも、収益が確保できる
- 常勤化が促進されるなど継続的かつ安定的な人材確保につながる
- 利用者の状態変化により利用回数や時間が増えた場合でも、負担が変わらず安心感がある

参照：第124回社会保障審議会介護保険部会 資料（編集部で一部改編）

2025年度の最低賃金、10月から来年3月にかけて順次適用

2025年度の最低賃金が10月以降、順次適用されます。全国加重平均で時給1,121円、引き上げ額は66円で過去最大となっています。例年は10月1日から適用となる地域が多いものの、今年は栃木県のみです。10月に20都道府県、11月に13府県、12月に8県、2026年1月に4県、3月に2県で、最も遅い秋田県では3月31日からの適用となります。

詳細はこちら

→「令和7年度 地域別
最低賃金全国一覧」



マネしなくなる事業所の工夫を
テーマ別に複数紹介！

人気事業所の 取り組み Watching

今月のテーマ

冬の活動

体を動かし、おいしいものを味わい、伝統行事を通じた多世代交流を行うなど、寒い冬に身も心も温まる楽しい取り組みを紹介します。

Enjoy

子どもたちへ伝える！ みそ作りなどの冬仕事

デイサービスいぶし銀では、毎冬、みそを手作りしています。煮た大豆をすりつぶしたり、みそ玉※¹を容器にたたき入れたりなど、筋力を使うため、自然とリハビリにもなります。

冬に仕込んだみそは、毎月、天地返し※²を行いながら9月ごろまで寝かせ、ご利用者は「どうやって食べる？」と会話を弾ませながら完成する日を待ち望みます。出来上がったみそは、昼食のみそ汁に使ったり、おでんやおにぎりに付けて楽しんでいます。

※¹ すりつぶした大豆とこうじを混ぜて丸めたもの

※² みそを取り出し、上部と下部を入れ替えるように混ぜること



大豆を力強くすりつぶす



「みそ玉」をたたきつけるように容器へ入れて
空気を抜く



手作りみそにすりおろしたショウガ
を加えた「しょうがみそ」をかけた
おでん



車イスの方も
思わず立ち
上がる!?



子どもと一緒にみそ作りに
使う大豆をすりつぶす



餅のつき方を教える

こうしたみそ作りは、デイを訪れた近所や職員の子どものみと一緒に行うこともあります。そのほか、餅つきや、クルミや銀杏などの保存食作りもしており、冬の伝統行事や手仕事を次世代に伝える機会にもなっています。



活動の様子は
こちら

情報提供：デイサービスいぶし銀様(青森県南津軽郡)

December

12月

今日は
何の日?

「朝の会」でのネタ帳!人気です!

令和版

今日は何の日?

365

秋 10~12月編

1冊 3,740円(税込)

4巻セットだと
送料無料でお得です!!

4巻セット 14,960円(税込)

送料無料!!

ご注文は
こちらから1日
(月)

誕生日 藤子・F・不二雄(昭和8年:漫画家、『オバケのQ太郎』『ドラえもん』『パーマン』)

誕生花 アンズリウム

しもにたねぎ
下仁田葱の日

下仁田ネギは、群馬県甘楽郡下仁田町の特産品です。今日が下仁田ネギの出荷が解禁される日であることから、そのおいしさをアピールすることを目的として制定されました。

下仁田ネギの特徴

下仁田ネギは、通常のネギよりも太く、直径4~5cm以上になるものもあります。緑の葉の部分が長く、一部が枯れた状態で出荷されるのも特徴の1つです。葉が枯れる寒い時季まで収穫を遅らせることで、強い甘みと柔らかい食感を生み出しているそうです。

声かけ
の例

クイズ!

下仁田ネギの別名は何でしょう?

1. 王様ネギ 2. 殿様ネギ 3. 大名ネギ

答え 2

江戸幕府に献上され、そのおいしさが評判になったことから、呼ばれるようになったそうです。

映画の日

1896(明治29)年の11月25日から今日にかけて、兵庫県・神戸市の社交場「神戸倶楽部」で、日本初となる映画の一般公開が行われたことにちなみ、制定されました。

素材集21ページに
「映画鑑賞」のま
ちが探しを掲載!

2日
(火)

誕生日 山崎努(昭和11年:俳優、テレビドラマ『必殺仕置人』の「念仏の鉄」役)

誕生花 カーネーション

ビフィズス菌の日

ビフィズス菌は、人間の腸に生息する善玉菌の1種です。腸内環境を整えて便秘を改善したり、免疫力を高める効果があります。1899(明治32)年の今日、フランスの小児科医が、パリの生物学会でビフィズス菌の発見を発表したことにちなみ、制定されました。

「ヨーグルト=ビフィズス菌が取れる」は間違い!?

「ビフィズス菌を取るにはヨーグルトを食べるとよい」というイメージがありますが、市販のヨーグルトの中には、ビフィズス菌が含まれていないものもあります。パッケージに「ビフィズス菌入り」と書かれているものを選ぶとよいでしょう。

ビフィズス菌
入り

特別
企画

自宅で元気に過ごそう!

年末年始 9連休 徹底対応!!



今年の年末年始は9連休です。
デイが休業となる期間も、ご利用者が
自宅で楽しく、元気に過ごせるように、
事前に対策を行いましょう。

＼ 今年は最大 **9連休** だよ! ／

2025 ▶ 2026 年末年始								
12/27 (土)	28 (日)	29 (月)	30 (火)	31 (水)	1/1 (木)	2 (金)	3 (土)	4 (日)

※本稿では、12月27日から1月4日までの9日間を年末年始の長期休業期間と想定し、その間の対策を紹介しています。
上記期間に営業中のデイもありますが、ご利用者が自宅で安全・安心に過ごすための資料としてご活用ください。



9連休の過ごし方



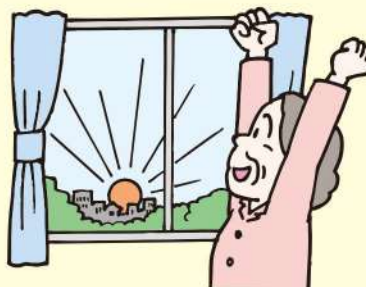
デイが休みの間も、できるだけ普段と同じように過ごすことが大切です。

毎日少しずつ体を動かしたり、十分な睡眠を取るなど、規則正しい生活を送りましょう。

毎日の生活リズムを整えよう

規則正しい生活を送る！

- 起床・就寝時間を、普段と変えないようにする
- 朝起きたらカーテンを開けて、朝日を浴びる
- 寝る前はテレビやスマートフォンを見過ぎない



バランスの取れた食事を取る！

- 栄養バランスの良い食事を心がける
- 少し歯ごたえのある食材(きのこ、根菜など)を取り入れ、かむ力を維持する
- 朝・昼・晩の3食を、できるだけ同じ時間に取る
- 食事の前に、簡単な口腔体操をする(53ページ参照)

こまめに水分補給をする！

- 喉が渇く前に水分補給をする
- 決まった時間にコップ一杯の水を飲むなど、こまめに水分補給をする
- 飲み物だけでなく、汁物や果物など、食べ物からも水分を摂取する

毎日、意識して
体を動かそう



無理なく 体を動かす！

- ラジオ体操やストレッチをする
- ウォーキング(散歩)をする

他者とかかわる時間をつくる！

- 毎日誰かと少しでも話す機会をつくる
- 家族と離れて住んでいる場合は、電話をしたり、近所の方とあいさつや世間話をしたりする



ココモチェック

- 「自宅でできる簡単体操」をやってみよう！
(50～53ページ参照)

足^{高齢者の}のケア&リハビリ

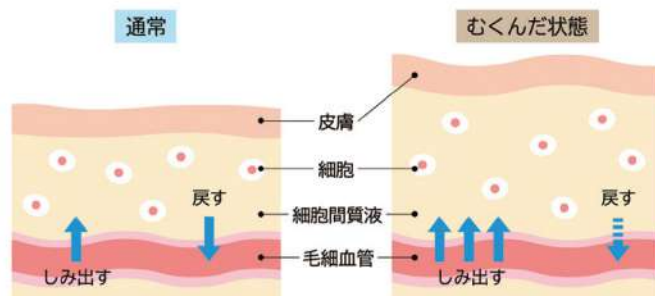
第9回 足のむくみ

むくみとは、血管から染み出た水分やリンパ液が皮膚または皮膚の下にたまって
しまう現象です。今回は、介護現場で行う足のむくみ予防や解消方法を紹介します。



むくみの仕組み

血液は全身を巡り、細胞に酸素や栄養を届けています。その過程で、一部の水分が血管から移動し、細胞の老廃物を回収してリンパ管や毛細血管に戻ります。ところが、出入りの際に水分のバランスが崩れると、余分な水分が血管やリンパ管に戻り切らず「むくみ（浮腫）」が生じます。



血管に戻る水分量が
少ないと、むくみが発生

むくみの影響と主な原因

足のむくみは、**歩行機能の低下**につながります。足に重りがついたような状態になり、歩いた後の疲労感が増します。特に、足首がむくむと関節を動かしにくくなって歩行が不安定になります。その結果、つまずきやすくなり、転倒リスクも高まります。

むくみには下記のようにいくつかの原因があり、一つだけではなく、複数の要因から起こる場合もあります。

1. 病気によるもの

全身のむくみ：心臓や腎臓の機能低下の可能性
足のむくみ：下肢静脈瘤やリンパ浮腫などの可能性



2. 薬の副作用

降圧薬や向精神薬、一部の漢方薬などの副作用

3. 運動不足

下肢の運動不足によるむくみは「廃用性浮腫」といわれ、筋力の低下によって筋肉のポンプ機能が弱まり、血液やリンパ液の流れが滞ることで下半身に水分がたまりやすくなる

4. 冷え

体が冷えると全身の血流が悪くなり、むくみが生じやすくなる

5. 食事の影響

塩分の過剰摂取やたんぱく質不足などの低栄養



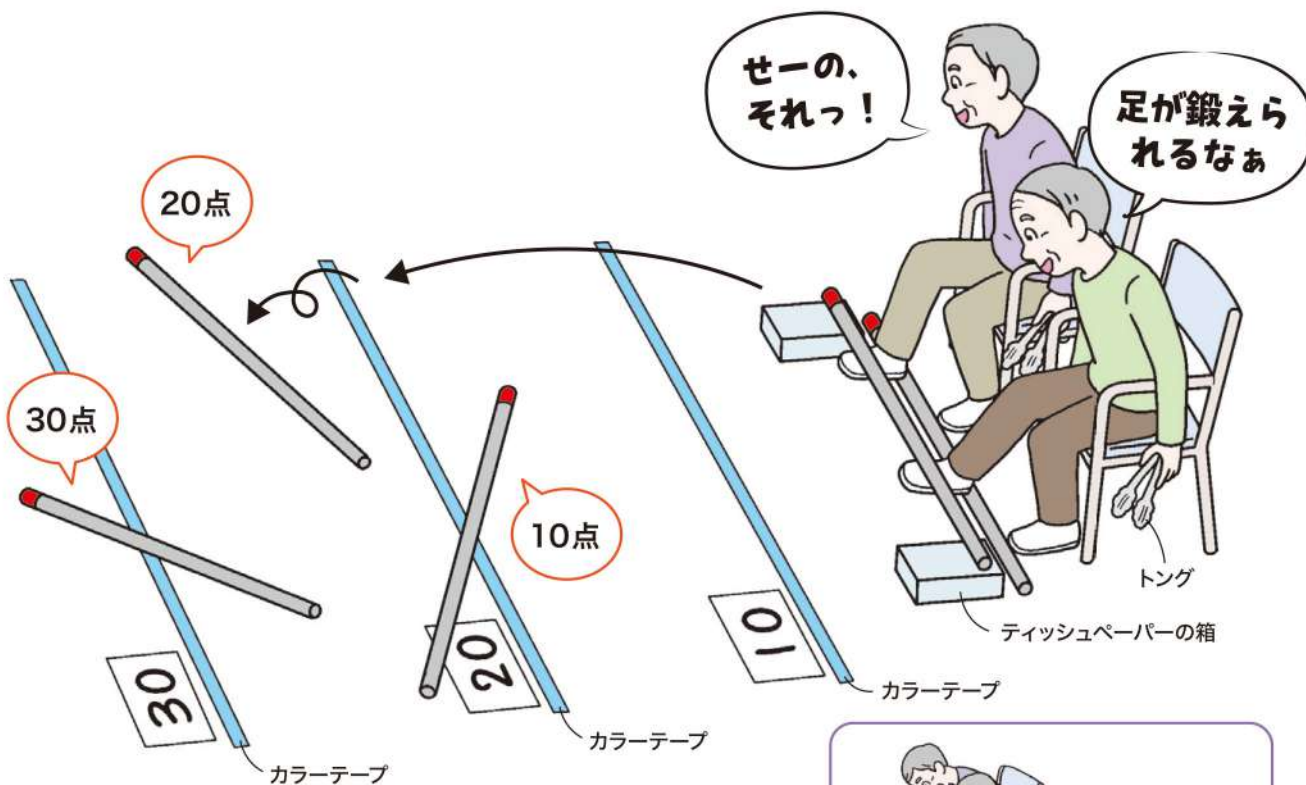
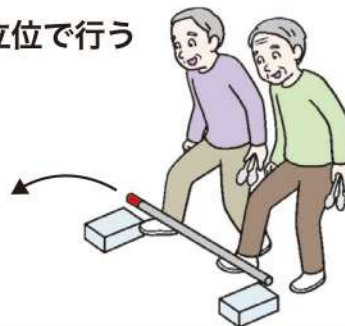
※1・2は、医療機関への相談が推奨される。3・4は、次ページのケアを参照

太ももをしっかり上げて飛ばそう！

棒飛ばし

もっと体を動かそう！

立位で行う



トングで
つかんで
箱にのせる

準備物(1ペア分)

- 新聞棒(80cm程度)…5本
一方の端にカラーテープを巻く。



- トング…1人1個
- ティッシュペーパーの箱…2個
- カラーテープ
- 得点を書いた紙

10	20	30
----	----	----

準備

床にカラーテープを等間隔に貼り、各エリアに得点を書いた紙を置く。得点エリアの前にティッシュペーパーの箱と新聞棒を置き、参加者はペアで並んでイスに座り、トングを持つ。

やり方

新聞棒を足で飛ばして得点を競う

ペアで新聞棒1本をトングでつかみ、ティッシュペーパーの箱の上に置く。片足の甲に新聞棒をのせ、タイミングを合わせて前に飛ばす。新聞棒のカラーテープが着いたエリアが得点になる。5回行い、合計点が一番高いペアの勝ち。

毛糸でツリーを
作ろう!

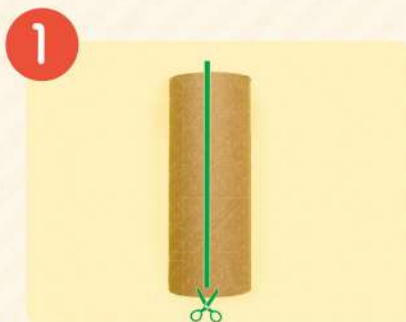


ぐるぐるツリー

土台に毛糸を巻き付けるだけで、
温かみのあるかわいいクリスマスツリーが完成!
たくさん作って並べてもすてき!

作り方

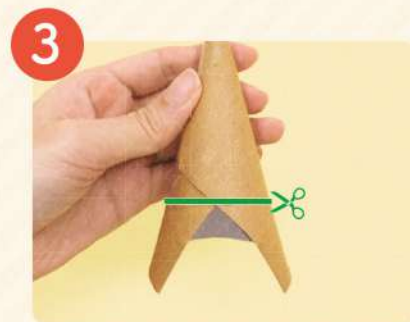
STEP 1 土台を作る



トイレットペーパーの芯を
縦半分に切る。



①を円すい状に丸め、テープ
で留める。



下側を切り落とす。

用意するもの

- ・トイレットペーパーの芯
- ・毛糸
- ・飾り(ラインストーンシール、ビーズ、
スパンコール、リボンなど)
- ・星型ピック

ちぎるのは
マかせて!!



令和7年 2025 12月 師走

22

月曜日

今日やること

ゆず湯に入る

やることをみんなで決めよう!

- 年賀状を書く ● ○○の掃除をする
- 今年の漢字を予想する
(「今年の漢字」の発表は12日)
- ゆず湯に入る(今年の冬至は22日)
- 簡単体操をする(50ページ)
- ミニ門松を作る(70ページ) など

→例を紹介しています

※月刊デイのホームページから
ダウンロードできます。
パスワードは128ページに掲載

ポイントが
たまってきたわ



用意するもの

- ・「カレンダー用紙」※ 31枚
「無地カレンダー」と「カラフルカレンダー」
の2種類あります
- ・ひも
- ・「ポイントカード」※ (参加人数分)
利用日以外は各自で斜線を入れる

※月刊デイのホームページからダウンロード
できます。パスワードは128ページに掲載

毎日続けよう!

日めくり「やること」 カレンダー

師走の活動を計画的に進める日めくりカレンダーを
作りましょう。利用日にすべて参加できたら、
表彰すると喜ばれます。

作り方

- 1 12月にやることをご利用
者と職員みんなで話し
合って決める。
- 2 ①を各日付の「今日やる
こと」欄に書く。
- 3 「カレンダー用紙」の数字(日にち)に色を塗る。
※無地カレンダーの場合(写真ではカラフルカレンダー
を使用しています)
- 4 日付順に重ねて上部に穴を2つ
開け、ひもを通して壁に掛ける。



やってみよう!

- 1 毎朝、代表者(ご利用者)が前日
の日めくりをちぎり、今日の日付
とやることを確認する。
- 2 書かれていることを全員で確認し、
その日の活動として行う。
- 3 活動に参加した人は、自分の「ポ
イントカード」に印を付ける。
- 4 「ポイントカード」のすべての利用
日に印がある人を、翌月最初の
利用日に表彰する。

チャレンジ自慢 コンテスト

第1回

皆さまのすてきなチャレンジ自慢をご応募いただき、ありがとうございました。編集部ですべて拝読し、厳正なる審査の結果、受賞作品を選出いたしました。※誌面の都合により、一部要約しています。

NICE CHALLENGE

ぼくらは
タイムトラベラー！
皆さまの
人生のチャレンジを
時を超えて紹介するよ！

人生のすべて がチャレンジ！

私は進行性の難病です。病名がついたときから、チャレンジャーとして結婚、出産、子育てとチャレンジし、今に至ります。でも、決して自分一人の力ではなく、多くの方たまものの協力の賜物だと思っています。

協力者に感謝し、次々にチャレンジをクリアしていく喜びを分かち合えれば、賞やメダルはなくても私の人生万歳です。

大東リハビリテーションセンターもみの木(大分県大分市)

薄田 ミキ 様(67歳)



NICE CHALLENGE

着物リメイクで スプリングコートにチャレンジ

私は古い着物を再利用して小物や袋物を作っていますが、今回は初めてラグラン袖のスプリングコートに挑戦しました。古い着物をほどこいて手洗いし、アイロンをかけて型紙を取り、仮縫いします。袖や身頃が寸法通りにできているか心配しながら縫い、仕上がりが入らないところは縫い直ししながら、2ヶ月くらいで仕上げることができました。

さわやか荘通所リハビリテーション(香川県さぬき市)

田中 秀子 様(90歳)



なるほど!

認知症の人の困りごとを理解し、認知症の人が認識しやすくなる方法や安心して過ごしていただける工夫を考えましょう。

認知症ケア

[第9回]
収集癖
(物を集める)

[監修] 株式会社くらしあす 代表・認知症介護指導者 坂本孝輔



ティッシュペーパーなどの物品を
必要以上にため込むため、困っています



本人はどう思っているのでしょうか？

「これがないと困るかもしれない」

記憶障害や見当識障害により、「すでに持っている」ことや「しまった場所」を忘れてしまうことで、同じ物を何度も集めてしまいます。行動の背景には、「次、いつ手に入るか分からない」という不安が隠れているかもしれません。

「自分の役割を果たしたい」

日常の中で役割を失うと、心に“空白”が生まれます。収集行動は、物そのものではなく、集める行為そのものが、心の空白や退屈さ（心の暇）を埋める“自分の役割”となり、安心感につながっていることがあります。



あなたならどんな声かけをしますか？ 考えてみましょう。

／どうする!?!／



RISK MANAGEMENT

リスクマネジメント

株式会社安全な介護

代表 山田 滋

腕の「あざ」は職員による虐待？



転倒を防いだ際、強く握った腕に「あざ」ができ、 家族から虐待を疑われる

デイサービスの利用者Jさん(男性84歳)は車イスを使用しています。重度の認知症のため職員が言うことはほとんど理解できません。ある日、職員がトイレ介助で便座に移乗しようとしたとき、Jさんが突然膝折れしてバランスを崩しました。職員がとっさにJさんの右前腕の手首に近い部分を強く握って支えたため、転倒は回避できました。

職員はJさんの腕の骨折を心配して看護師を呼び、痛みなどを問診しました。手首を触診して「骨折はしていないので大丈夫」と判断し、経過観察としました。

Jさんはそのまま帰宅しましたが、帰宅後すぐに娘さんから「父の腕に縛られたような紫色の内出血がある。虐待ではないのか？」とクレームの電話が入りました。デイサービスの所長は「転倒回避のために腕を握ったとき、内出血ができたと考えられます」と説明しましたが、「なぜ、その連絡がないのか？ 転倒を防ぐために腕を握った証拠もないのに信用できない。役所に報告する」と食い下がり、所長は途方に暮れてしまいました。

デイの 運営 & 研修資料



研修資料

● 入浴介助に関する研修



ご利用者への
配布資料

● ヒートショックに注意しましょう

コピーして
ご利用ください



【運営基準で定められている研修項目】

研修の記録を残す必要があります

	計画	委員会	指針	研修	訓練	担当者
業務継続計画(BCP) 〈感染症〉〈災害〉	○ ※感染症・災害 それぞれの 計画が必要			○ (採用時とは別に 年1回以上)	○ (年1回以上)	
感染症対策		○ (6月に* 1回以上)	○	○ (採用時とは別に 年1回以上)	○ (年1回以上)	
高齢者虐待防止		○ (定期的 に開催)	○	○ (採用時とは別に 年1回以上)		○

※「業務継続計画(BCP)」「感染症対策」「高齢者虐待防止」に関する研修は、採用時の研修実施も義務付けられています

※研修の回数は各サービスによって異なります

*感染対策委員会は、感染症が流行する時期などを勘案して必要に応じて開催します

今月は
これ!

入浴介助加算				○		
--------	--	--	--	---	--	--

※入浴介助加算を算定する場合は、入浴介助に関する研修が必須です

【情報公表調査で確認される研修項目】

倫理および法令遵守に関する研修
プライバシー保護の取り組みに関する研修
身体拘束等の排除のための取り組みに関する研修
非常災害時の対応に関する研修
事故発生または再発防止に関する研修
緊急時の対応に関する研修
認知症および認知症ケアに関する研修

【その他の実施が望ましい研修項目】

尊厳の保持に関する研修
安全な送迎のための取り組みに関する研修
ハラスメント対策に関する研修
接遇に関する研修

【注意事項】

無資格の介護職員は、「認知症介護基礎研修」の受講が必須です。新規採用職員については、採用後1年間の猶予期間があります。



入浴介助に関する研修

研修の目的：入浴介助加算について

介護保険法では、必要な人員・設備を整えた上で入浴介助を行う介護事業所が、「入浴介助加算」を算定できる仕組みになっています。2021年度の介護報酬改定では、ご利用者の入浴の自立や自宅で入浴できるようになることを目指す観点から、自宅の浴室の環境や入浴動作を評価し、計画を立てて個別の入浴介助を行う「入浴介助加算Ⅱ」が新設されました。

さらに、前回（2024年度）の改定では、入浴介助に関する研修の実施などが、要件に加われました。

	単位数	算定要件
入浴介助加算（Ⅰ）	【通所介護・通所リハ】 40単位／日	- 入浴中の利用者の観察を含む介助を行うこと - 入浴介助にかかわる職員に対し、<u>入浴介助に関する研修等を行うこと</u>
入浴介助加算（Ⅱ） ※（Ⅰ）との併算定は不可	【通所介護】 55単位／日 【通所リハ】 60単位／日	加算（Ⅰ）の算定要件に加え、 - 医師など※が利用者の居宅を訪問し、浴室における利用者の動作・浴室の環境を評価すること ➔居宅の浴室が、利用者自身または家族などの介助で入浴することが難しい環境にある場合は、訪問した医師などがケアマネジャーや福祉用具専門相談員と連携し、福祉用具の貸与・購入・住宅改修などの環境整備にかかわる助言を行うこと ・居宅訪問した者と連携し、利用者の身体状況や居宅の浴室の環境などを踏まえた個別の入浴計画を作成すること ➔通所介護計画への記載をもって、個別の入浴計画の作成に替えることができる ・入浴計画に基づき、個浴または利用者の居宅の状況に近い環境で入浴介助を行うこと

※医師、理学療法士、作業療法士、介護福祉士、もしくは介護支援専門員または利用者の動作および浴室の環境の評価を行うことができる福祉用具専門相談員、機能訓練指導員、地域包括支援センターの職員その他住宅改修に関する専門的知識および経験を有する者

介護事業所における入浴は、身体の清潔を保持する以外にも、さまざまな目的があります。「ご利用者にとって心地良い入浴」や「ご利用者の入浴の自立」を実現するための視点を持つことが大切です。

また、高齢者の入浴にはさまざまなリスクが伴うため、どのようなことに注意すべきかを、入浴にかかわる職員一人ひとりが知っておく必要があります。

次ページから、入浴の意義や入浴介助を行う中で注意すべきことなどについて学んでいきます



スタッフ向け
本当のあなたを探る!

大人の心理テスト

質問 あなたが思わず共感したサスペンスドラマの犯人の告白は？

あなたはサスペンスドラマを見ている。好感を抱いていた人物が犯人だと分かり、最後に「隠していた秘密」を打ち明けた。その告白を聞いたとき、あなたは思わず共感し、「仕方なかったのかもしれない」と弁護したくなりました。それは、どんな告白だったのでしょうか？ 次の4つの中から選んでください。

A 「抑えてきた長年の怒りが爆発してしまったのです」



B 「心から愛し、尽くした人に裏切られてしまったのです」



C 「自分の名誉や評判を守りたかったのです」



D 「怖くて不安で、そうするよりほかに道がなかったのです」



ぬり絵の色見本 本誌

ぬり絵などの手本や参考として
ご利用ください。

素材集表紙



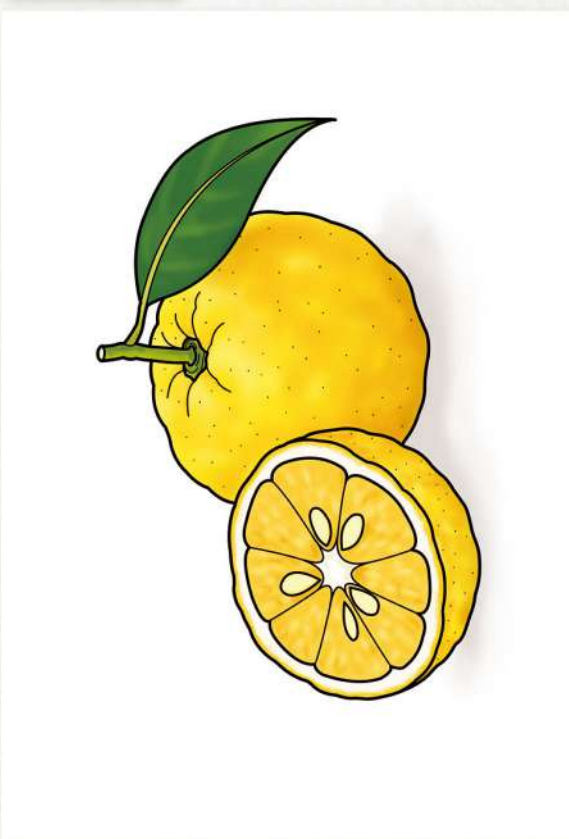
P.1 マンダラ



P.2 プリムラ



P.3 ユズ

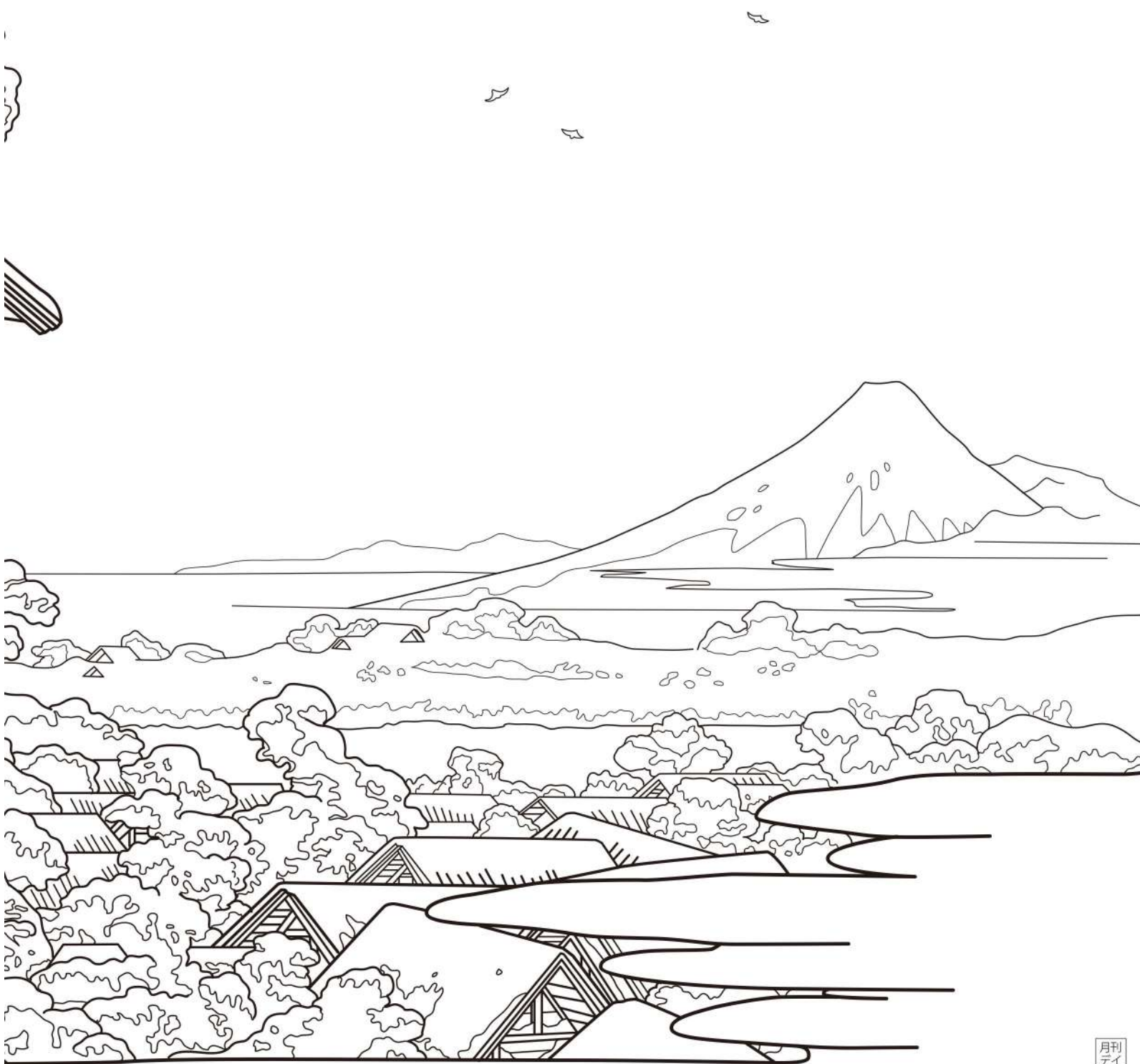


月刊
monthly
DAY

ぬり絵・脳トレ
素材集

12
2025
月号

[月刊デイ]
<https://daybook.jp/>
VOL. 312



最初と最後に掲載の

色を塗って仕上げた

カレンダーとぬり絵を 自由に組み合わせよう！



縦向きのカレンダーを使用

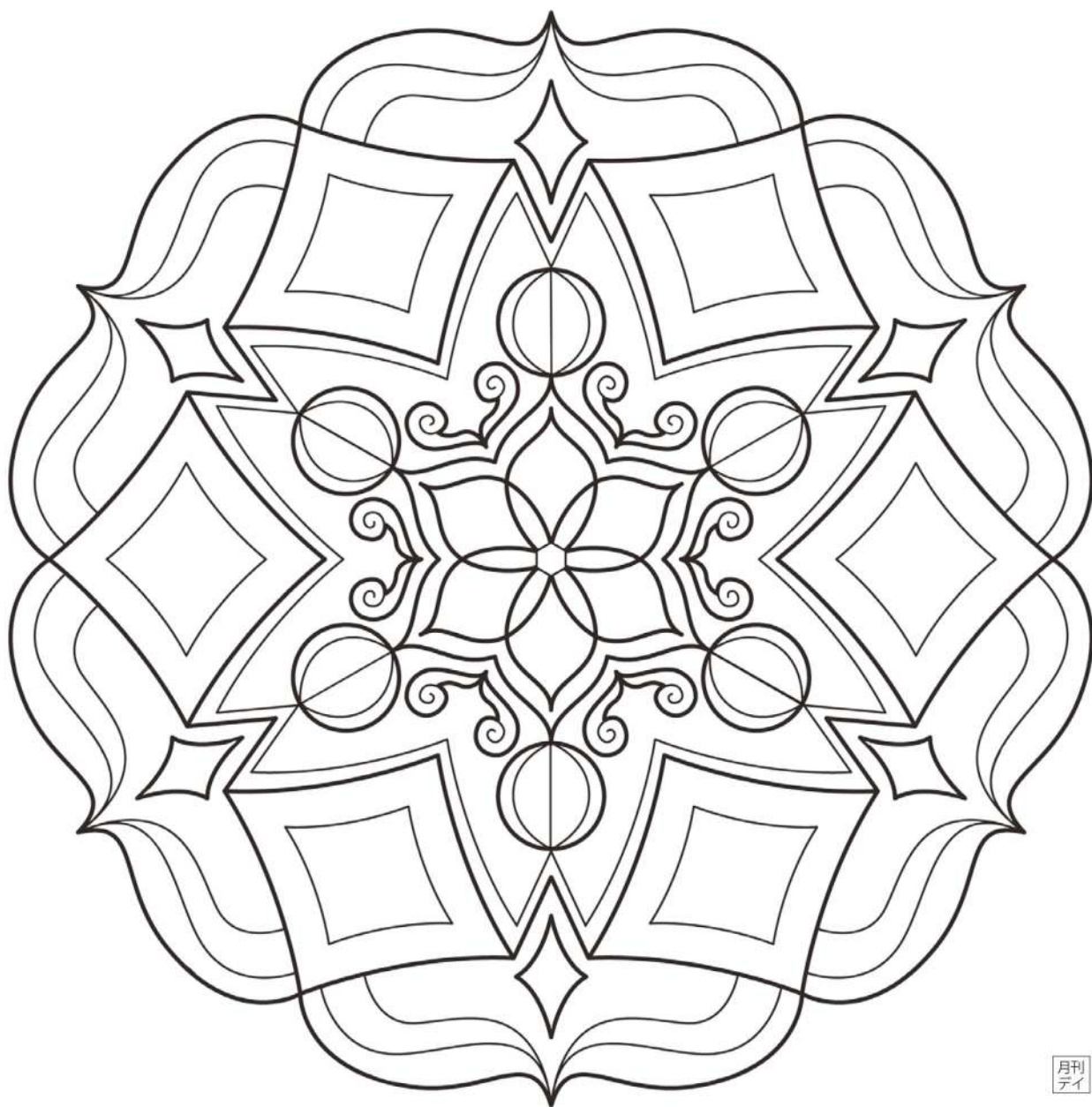
好きなぬり絵を
カレンダーにして
飾ると
気分もアップ♪



横向きのカレンダーを使用

ぬり絵

マンダラ



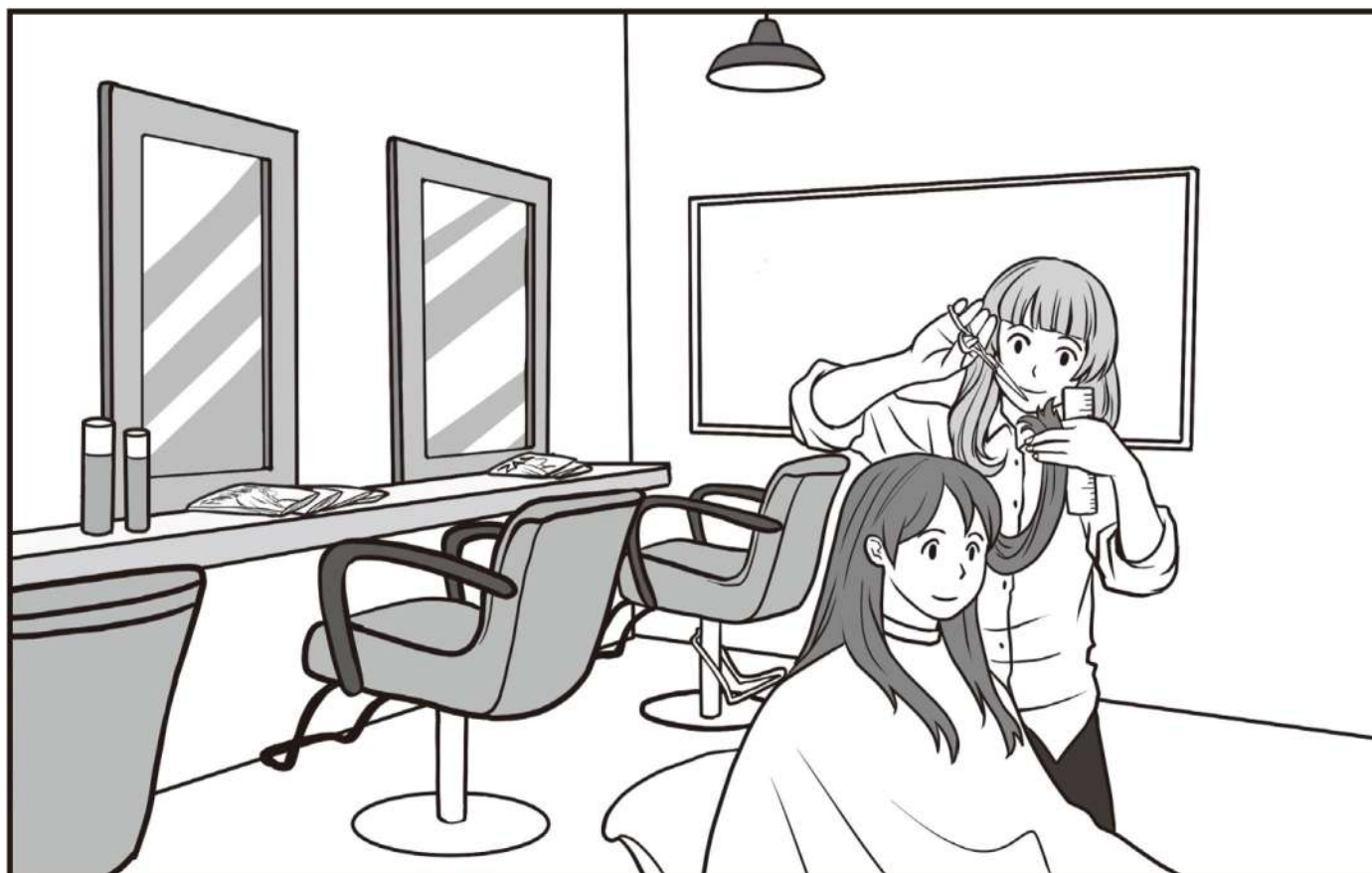
月刊
デイ

月 日 名前()



月 日 名前()

美容室 <5ヶ所>
～12月13日 美容室の日～



なつかし昭和クイズ

(1)～(3)の中から、正しいと思うものの番号を書きましょう。
また、その頃の自分のことを思い出してみましょう。

実施日： 年 月 日 名前（ ）

① 昭和36年、南極に上陸した日本の第1次南極観測船の名前は？

- (1) しらせ
(2) ふじ
(3) ^{そうや}宗谷

この頃、あなたは何歳でしたか？

答え

歲

② 昭和33年に初めて発行された1万円札には、聖徳太子が描かれていました。それ以前に、聖徳太子の肖像がお札に使用されたのは何回？

- (1) 2回
(2) 4回
(3) 6回

この頃、買ったかったものは何ですか？

答え

③ 昭和43年に郵便番号制度が導入されました。
導入当時、上2桁に使われていなかったのはどれ？

- (1) 00
(2) 77
(3) 99

この頃、文通をしていましたか？

答え

④ 昭和44年にテレビ時代劇『水戸黄門』が放送開始されました。
黄門様の印籠^{いんろう}は本来何に使うもの？

- (1) 名刺入れ
(2) 薬入れ
(3) 財布

この頃、大切にしていた物は何ですか？

答え