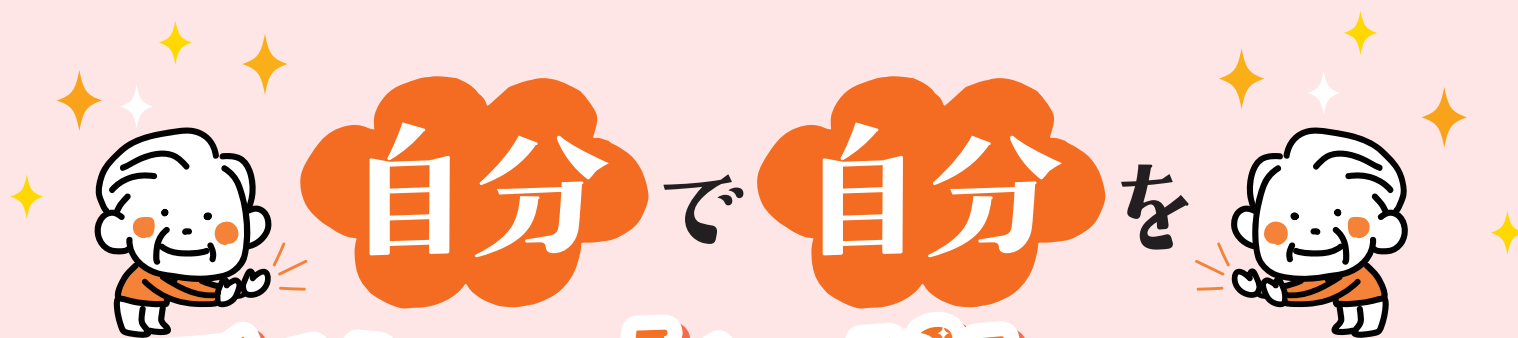




自分で自分を

ほめてあげたいこと

大募集

「つらいこともあったけど、定年まで勤め上げた」「長年、日記をつけ続けている」など、皆さまが「自分をほめてあげたい」と思うことをご応募ください。お待ちしております！

応募例

重い買い物も徒歩でよく頑張った

私が子育てをしていた頃は、車の運転ができる女性は少なく、私も下の子を背負い、上の子2人の手を引き、歩いて買い物に行ったものです。当時は洗剤も大きく、とにかく重いものが多かったように思います。「よくがんばったな〜」と、あの頃の自分をほめてあげたいです。



締め切り募

2025年
10月31日(金) ※当日消印有効

(発表について)

各部門賞を選出し、月刊デイ2026年2月号の誌面で発表予定です。入賞された方には、表彰状とギフトカードをお贈りいたします。

募集要項

- 応募資格** 月刊デイをご購読いただいている個人様、または事業所の利用者様に限ります。
- 応募規定** お1人様1点のみ
- 応募方法** 応募用紙に「自分で自分をほめてあげたいこと」にエピソードを添えて、必要事項をご記入の上、下記の応募先まで郵送、またはFAX・メールにてお送りください。125ページのアンケートまたは巻末はがきにご回答の上、応募用紙と併せてご応募ください。
※写真などをお送りいただいた場合、返却できません
- 応募先** **郵送** 〒721-0902 広島県福山市春日町浦上1205
(株) QOLサービス 月刊デイ編集部
「自分で自分をほめてあげたいこと大募集」係
- FAX** (084) 948-0641 **メール** daybook@daybook.jp
- 審査発表** 2026年2月号(2026年1月5日発行)の誌面にて発表予定
- 問い合わせ** **TEL** (084) 971-6882

～ 月刊デイ編集部からのおねがい ～

お申し込みの際は、125ページのアンケート用紙または巻末はがきにご回答の上、応募用紙と併せてご応募ください。



「自分で自分をほめてあげたいこと」 大募集 応募用紙

応募締切:2025年10月31日(金)

(株)QOLサービス

FAX:(084)948-0641

【自分で自分をほめてあげたいこと】

【エピソード】

(※は必須。★の記入がない場合は実名での掲載となります)

事業所名

ご担当者名 ()

※ ふりがな
お名前

※年齢 歳 (掲載
可・不可)

※掲載する場合 : 実名 ・ 匿名 ・ イニシャル () ・ ペンネーム ()
(いずれかに○)

事業所をご利用の方は事業所の住所をご記入ください

※ ご住所 〒

※ 電話番号 自宅・事業所 () メールアドレス
(いずれかに○)