



## 私の生活、大発見！～できることを増やしていこう～

みなさんは、毎日をどのように過ごしていますか。どんなことができるか、みなさんや一緒に過ごしている家族の生活を少しふり返ってみてくださいね。

一緒に、できることを考えてみよう

オリジナルの活動があってもいいね!!



### おいしく楽しく食べるために



- ・テーブルをふく
- ・ご飯をとぐ
- ・パンをやく
- ・飲み物を入れる
- ・お皿やおはし、できたお料理などを出す
- ・お家の人と一緒に料理を作る
- ・お家の人を作った料理をよそう
- ・食べた食器をキッチンに運ぶ
- ・食べた食器を洗う
- ・洗い物が終わった後のキッチン周りをふく



### 気持ちよく衣服を着るために



- ・自分で着る服を決める
- ・洗たく物をたたむ（脱いだものは自分で洗たく機にいられているかな？）
- ・たたんだ衣服をタンスやケースに入れる
- ・服が選びやすいように、タンスやケースの中を整理する
- ・小さくなった服、きたなくなった服などチェックし、着れないものは家族に相談する
- ・ジャンパーなどまた着るものは、決まった場所にもどす
- ・くつを洗う



### 住みやすく過ごすために



- ・床、お風呂、トイレをそうじする
- ・たくさん過ごしている部屋や自分の荷物などの整理整頓する（必要なもの、必要でないものをチェックする）
- ・げんかんまわりをはく
- ・くつを整理する
- ・家族がそうじをかけていたら、かけやすいように手伝う
- ・時間を考えながら、窓の開け閉めをする