

・いつも心がウキウキワクワクするように過ごす・家族に優しくする・人に親切にする
 ・当たり前前の事や小さな事にも感謝する・笑顔で過ごす・時には呼吸に集中してみる

5

Thu	Fri	Sat	Sun
4 みどりの日	5 こどもの日	6	7
11	12	13	14 母の日
18	19	20	21
25	26	27	28

Zowie's Room

・いつも心がウキウキワクワクするように過ごす・家族に優しくする・人に親切にする
 ・当たり前前の事や小さな事にも感謝する・笑顔で過ごす・時には呼吸に集中してみる

4

Thu	Fri	Sat	Sun
		1	2
6	7	8	9
13	14	15	16
20	21	22	23
27	28	29 昭和の日	30

Zowie's Room

・いつも心がウキウキワクワクするように過ごす・家族に優しくする・人に親切にする
 ・当たり前前の事や小さな事にも感謝する・笑顔で過ごす・時には呼吸に集中してみる

7

Thu	Fri	Sat	Sun
		1	2
6	7 セタ	8	9
13	14	15	16
20	21	22	23
27	28	29	30

Zowie's Room

・いつも心がウキウキワクワクするように過ごす・家族に優しくする・人に親切にする
 ・当たり前前の事や小さな事にも感謝する・笑顔で過ごす・時には呼吸に集中してみる

6

Thu	Fri	Sat	Sun
1	2	3	4
8	9	10	11
15	16	17	18 父の日
22	23	24	25
29	30		

Zowie's Room