

 PERSONAL MEMO

電話番号

____ - ____

血液型： _____ 型

★緊急の場合の連絡先（電話番号）

____ - ____

____ - ____

この手帳を拾った方は恐れ入りますが
ご連絡下さるようお願いいたします。



<http://www.zowie.cc/>

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
・当たり前的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 12

Thu	Fri	Sat	Sun
			1
5	6	7	8
12	13	14	15
19	20	21	22
26	27	28	29



<http://www.zowie.cc/>

Zowie's Room

Zowie's Room