

一週間かみかみカレンダー

なまえ _____

飯田女子短期大学
安富

よくかんで食事ができたらシールをはろう。 一口30回くらいを目標に！
一週間つけ終わったら、封筒に入れて短大におくってください。かみかみ会員証さし上げます。

回	月 日	あさ	ひる	よる
1	月 日			
2	月 日			
3	月 日			
4	月 日			
5	月 日			
6	月 日			
7	月 日			

一週間 かみかみカレンダーをつせけてみてどうでしたか？

まえよりかむことを意識するようになりましたか？（ はい・いいえ・かわらない ）

よくかんで食べることで、口や体の変化、食事についてなど、なにかかわったことがありましたか。
気がついたことがあったらかいてください。

かみかみカレンダーを付けてみての感想があったら書いてください。
