

# 朝の仕事を手順よく

## 私の朝仕事

出来たところに○をつけてみましょう！

内容		日付						
		日	日	日	日	日	日	日
起床時間								
きりっと身支度								
朝食用意								
食器洗い								
台所片付け								
洗濯								
掃除	居間							
	トイレ							
	洗面所							
	浴室							
	玄関							
	外回り							
朝仕事終了 :								

### ～ わたしの寝る前の家・・・ ～

一日の生活が終わったときに、家中の後始末をよくしておけば、朝はほんとうに気持ちのよいものです。

たとえば……

- ◇ 台所のかたづけ ～ 食卓に何もなく
- ◇ 朝食の準備
- ◇ やかんに水をいっぱい
- ◇ 火の元の確認
- ◇ 居間の片付け ～ 新聞・雑誌の片付け
- ◇ 戸締り ～ 玄関を整える
- ◇ 家計簿記帳

みなさんの"朝仕事"を記入してみてください

### 何分で出来るでしょう

洗濯物干し	(     ) 分	洗面所掃除	(     ) 分
洗濯物たたみ	(     ) 分	トイレ掃除	(     ) 分
食器洗い	(     ) 分	浴室掃除	(     ) 分
台所片付け	(     ) 分	玄関掃除	(     ) 分

自分の時間を知っておくと、こまぎれ時間も上手に使えます。  
時間を意識することで家事の実力もレベルアップ！

### 私の基本時刻

起床	:
朝食	:
朝仕事終了	:
夕食用意	:
夕食	:
就寝	:

