House Work List

DAY・WEEK

■毎日
□週に一回
Excel：クリックで〇付け
印刷：〇を付ける

2024年	月	火	水	木	金	土	日
ご飯							
麦茶作り							
氷を作る							
水筒にお茶を入れる							
朝食・弁当作り							
朝食後片付け							
昼食準備							
昼食後片付け							
夕食準備							
夕食後片付け							
食器・鍋をしまう							
台所							
シンク							
コンロ周り							
水切りラック・食洗器掃除							
洗濯関係							
衣類							
手拭きタオル洗う							
バスタオル							
バスマット							
干す							
洗濯ネットのゴミを取る							
洗濯物を畳む							
除湿器の水を捨てる							

	月	火	水	木	金	土	日
お風呂場							
脱衣所							
浴槽・床							
抜け毛を捨てる							
鏡を拭く							
洗面台の掃除							
床の掃除							
掃除機をかける							
クイックルワイパー							
寝室							
ベッドメイキング							
部屋の換気							
部屋の片付け							
戸締りの確認							
部屋の消灯・電気の管理							
庭・ベランダ							
植物の水やり							
玄関							
玄関周りの整理整頓							
靴箱に収納							
靴のお手入れ							
トイレ							
トイレ掃除							
子ども							
子どもを起こす							
子ども勉強を見る							
おもちゃの片付け							

MEMO