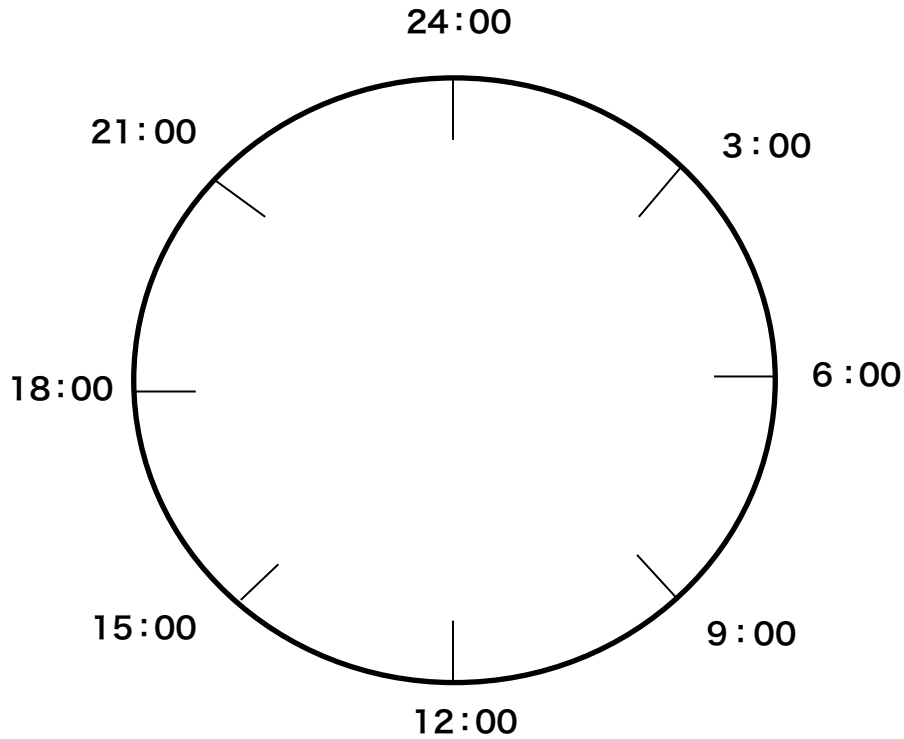


(b) サビハちゃんの日



時間

行動

ピンク：食事、睡眠
 青：学校、勉強、習い事
 黄色：お手伝い
 緑：遊びなどの自由時間、趣味

6:00	起床
6:30 - 11:00	朝食準備・給仕・片づけ 洗濯、掃除
11:00 - 11:30	朝食と片づけ
11:30 - 16:00	洗濯、掃除の続き 子どもを学校に迎えに行く 夕食の支度
16:00 - 18:00	休憩
18:00 - 20:00	夕食の準備
20:00 - 22:00	夕食の給仕
22:00 - 23:00	夕食の片付け 子どもの世話
23:00 - 0:00	夕食と片づけ
0:30	就寝（子ども部屋のソファで寝る）