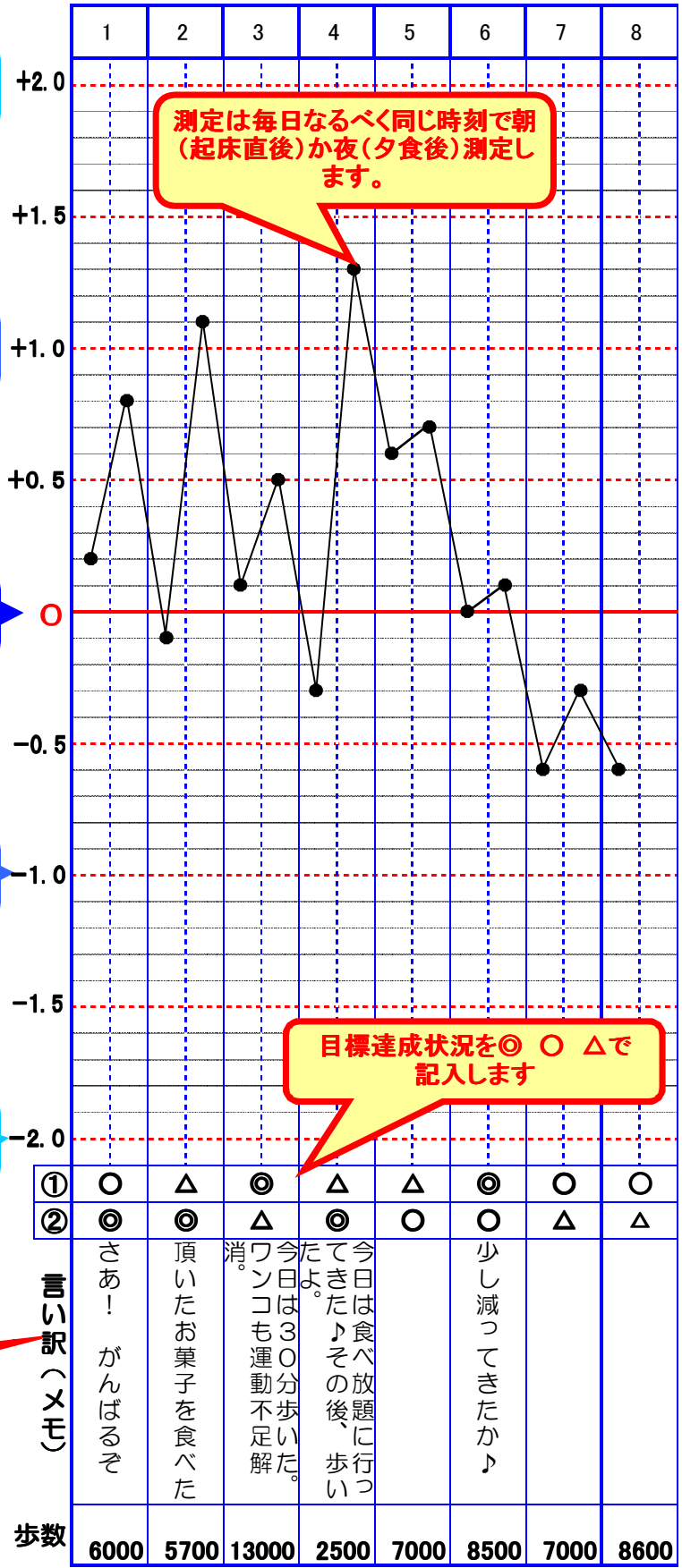
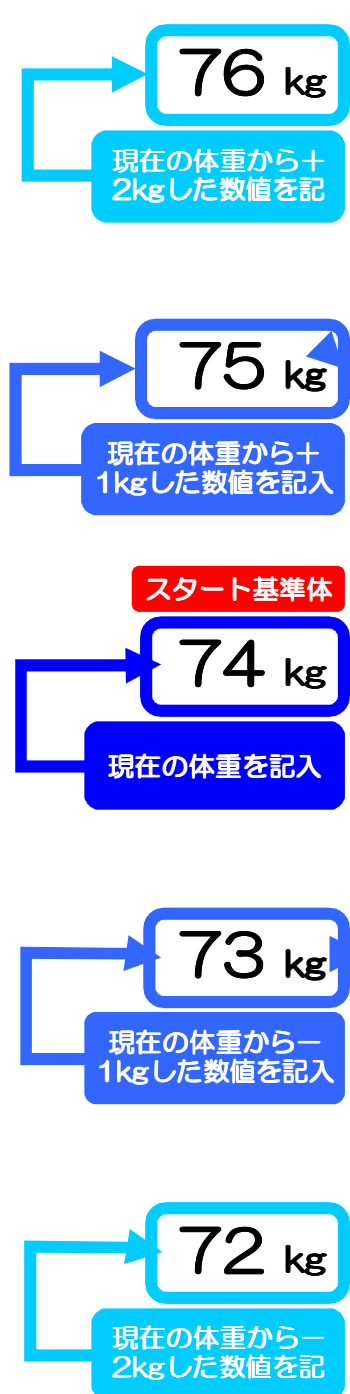


**私の計画は** ①ご飯は普通盛1杯にする  
②夕食後、犬と散歩を15分する



その日の言い訳、気付いたこと、感じたことなどを記入して下さい。