

いきいき生活ノート

令和 年 月 日 交付

氏名：



このノートは、あなたが住み慣れた地域でいきいきと暮らし続けていくことを願い作成したものです。

このノートを活用し、日々の生活を振り返り、これからも続けられること、新しく挑戦したいこと、また、それについてどう取り組んでいくかを考え、積極的に取り組んでいきましょう。

していることや興味の確認

あなたがしていること、趣味、興味のあること、得意なことなどを確認しましょう。

私のプラン

あなたの生活の目標やその達成に向けて必要な取り組みを考えてみましょう。

ノートの構成

活動記録

自主的な活動に取り組んだり、地域の活動に参加した時は、取組状況を記録してみましょう。

取り組みのポイント

フレイル予防、介護予防に効果的な取り組みを確認し、実践してみましょう。