

いきいき生活ノート を活用して
いつまでも自分らしい生活を！

出雲市では、高齢者の方が住み慣れた地域でいきいきと暮らし続けていくため、自己管理の方法の一つとして「いきいき生活ノート」を作成しました。

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や興味のあることなどを確認します
- 私のプラン
生活の目標や達成に向けて必要な取組を考えます

[illegible]

生活の目標や達成に向けて必要な取組を考えます

●ノートの入手法●

出雲市ホームページから、自由にダウンロード・印刷してご使用いただけます。(商用利用を除く)

■「出雲市 いきいき生活ノート」で検索 又は 右の二次元コードから確認



※印刷した冊子形式のものを医療介護連携課(2階、南東側)でお渡しすることも可能です。
ご希望の場合は、あらかじめご相談ください。

お問い合わせ

出雲市役所 医療介護連携課 介護予防係
☎0853-21-6106