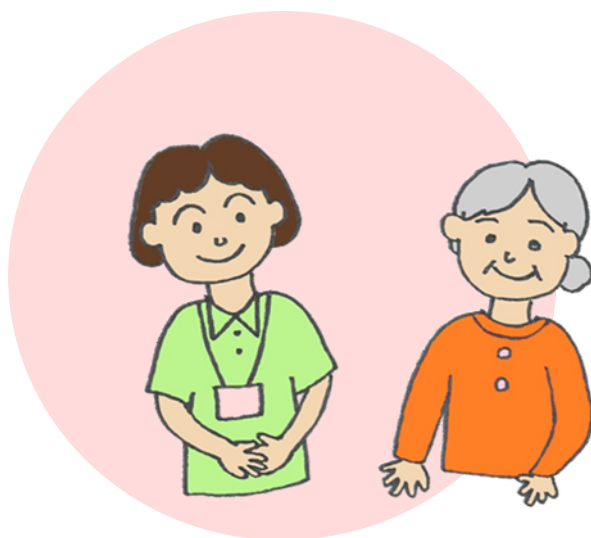


# 元気アップ手帳

元気アップ90 ～未来を変える 90日間のチャレンジ～



氏名： \_\_\_\_\_

# はじめに

周南市短期集中通所介護（通所型サービスC）は、  
限りある特別な時間です。

持っている力を活かして、自分らしい生活を取り戻すために、  
これから始まる3ヶ月間を楽しみながら、  
このノートと一緒につくっていきましょう。



きっと3ヶ月後に、  
したいことや楽しみを見つけ、希望と意欲が持てる・・・  
そんな、忘れていた自分を発見できるはずです。

さあ一緒に始めましょう！



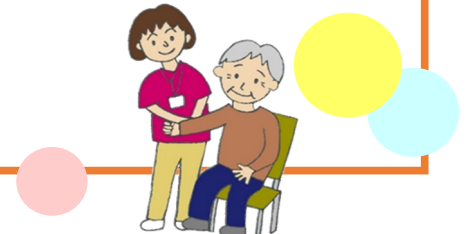
## より良い3ヶ月間にするためのお願い

### ★あなたに合った目標や活動を考えるために・・・

体の状況や困っていること以外にも、生活の「はり合い」や「楽しみ」、大切にしている付き合い、興味や関心のあること、したいのにあきらめてしまったことなどを教えてください。

### ★セルフマネジメント力（自分で自分の健康管理ができること）を高めるために・・・

- 3ヶ月後の目標を意識して、課題（面談で話し合っただけ決めたこと）に毎日取り組みましょう。
- セルフマネジメントシートを記載しましょう。



# 目 次

はじめに	1
自分のしていることや興味の確認	3
好きなことは“自分らしさ”	4
わたしの生活	5
生活機能評価の記録	7
わたしの目標	10
セルフマネジメントシート	12~
食生活・栄養について	25
お口の健康について	27
3ヶ月を振り返って	29
地域資源について	30
活動記録	31~
連絡先・相談先一覧	41

# 自分のしていることや興味の確認

あなたが普段行っていることやしてみたいことなどを確認しましょう。  
当てはまるものに○をつけてください。



令和 年 月 日 時点

生活行為	チェック	してみたい	興味がある	生活行為	チェック	してみたい	興味がある
好きなときに眠る				書道・習字			
掃除・整理整頓				絵を描く・絵手紙			
料理を作る				パソコン・ワープロ			
買い物				写真			
家や庭の手入れ・世話				映画・観劇・演奏会			
洗濯・洗濯物たたみ				お茶・お花			
自転車・車の運転				歌を歌う・カラオケ			
電車・バスでの外出				音楽を聴く・楽器演奏			
孫・子供の世話				将棋・囲碁・麻雀・ゲーム			
動物の世話				体操・運動			
友達とおしゃべり・遊ぶ				散歩			
家族・親戚との団らん				ゴルフ・グラウンドゴルフ・ 水泳・テニスなどのスポーツ			
デート・異性との交流				ダンス・踊り			
居酒屋に行く				野球・相撲等観戦			
ボランティア				競馬・競輪・競艇・パチンコ			
地域活動（町内会・老人クラブ）				編み物			
お参り・宗教活動				針仕事			
生涯学習・歴史				畑仕事			
読書				賃金を伴う仕事			
俳句				旅行・温泉			
( )				( )			
( )				( )			

厚生労働省定時様式を一部改変



これから「してみたい」ことが見つかるかも！

# 好きなことは“自分らしさ”

好きなこと、好み、心地よいと感じることは、“自分らしさ”につながります。  
改めて自分の好きなことや物について考え、そして周囲の人にも知ってもらっておきましょう。

令和 年 月 日 時点

趣味・特技



好きな食べ物

好きな場所

好きな音楽・歌

好きなお花

好きな本・映画

好きなスポーツ

好きな色

好きな香り

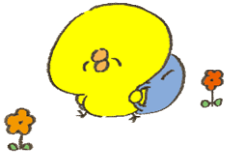
好きな季節

好きな服装

好きな髪型

好きな言葉・座右の銘

苦手なこと・嫌いなこと



# わたしの生活

令和 年 月 日 時点

時間	月	火	水	木	金	土	日	1週間の予定
0時								
4時								
6時								
8時								
10時								
12時								
14時								
16時								
18時								
20時								
22時								
24時								

家の中での生活動作や、外出し活動するうえでやりにくいこと・困っていること等を書きましょう。

# わたしの生活



令和 年 月 日 時点

時間	月	火	水	木	金	土	日	1週間の予定
0時								
4時								
6時								
8時								
10時								
12時								
14時								
16時								
18時								
20時								
22時								
24時								

家の中での生活動作や、外出し活動するうえでやりにくいこと・困っていること等を書きましょう。

# 生活機能評価（開始時）

## 老研式活動能力指標

実施日：令和 年 月 日

	質問	回答	
		(1点)	(0点)
1	バスや電車を使って1人で外出できますか	はい	いいえ
2	日用品の買い物ができますか	はい	いいえ
3	自分で食事の用意ができますか	はい	いいえ
4	請求書の支払いができますか	はい	いいえ
5	銀行預金・郵便貯金の出し入れが自分でできますか	はい	いいえ
6	年金などの書類が書けますか	はい	いいえ
7	新聞を読んでいますか	はい	いいえ
8	本や雑誌を読んでいますか	はい	いいえ
9	健康についての記事や番組に関心がありますか	はい	いいえ
10	友だちの家を訪ねることがありますか	はい	いいえ
11	家族や友だちの相談にのることがありますか	はい	いいえ
12	病人を見舞うことができますか	はい	いいえ
13	若い人に自分から話しかけることがありますか	はい	いいえ

合計： \_\_\_\_\_ 点

## GDS

実施日：令和 年 月 日

	質問	回答	
		(1点)	(0点)
1	毎日の生活に満足していますか	いいえ	はい
2	毎日の活動力や周囲に対する興味が低下したと思いますか	はい	いいえ
3	生活が空虚だと思いますか	はい	いいえ
4	毎日が退屈だと思ふことが多いですか	はい	いいえ
5	たいていは機嫌よく過ごすことが多いですか	いいえ	はい
6	将来の漠然とした不安に駆られることが多いですか	はい	いいえ
7	多くの場合は自分が幸福だと思ひますか	いいえ	はい
8	自分が無力だと思ふことが多いですか	はい	いいえ
9	外出したり何か新しいことをするよりも家にいたいと思ひますか	はい	いいえ
10	何よりもまず、物忘れが気になりますか	はい	いいえ
11	今生きていることが素晴らしいと思ひますか	いいえ	はい
12	生きていても仕方がないと思ふ気持ちになることがありますか	はい	いいえ
13	自分が活気にあふれていると思ひますか	いいえ	はい
14	希望がないと思ふことがありますか	はい	いいえ
15	まわりの人があなたより幸せそうにみえますか	はい	いいえ

合計： \_\_\_\_\_ 点



# 生活機能評価（終了時）

## 老研式活動能力指標

実施日：令和 年 月 日

	質問	回答	
		(1点)	(0点)
1	バスや電車を使って1人で外出できますか	はい	いいえ
2	日用品の買い物ができますか	はい	いいえ
3	自分で食事の用意ができますか	はい	いいえ
4	請求書の支払いができますか	はい	いいえ
5	銀行預金・郵便貯金の出し入れが自分でできますか	はい	いいえ
6	年金などの書類が書けますか	はい	いいえ
7	新聞を読んでいますか	はい	いいえ
8	本や雑誌を読んでいますか	はい	いいえ
9	健康についての記事や番組に関心がありますか	はい	いいえ
10	友だちの家を訪ねることがありますか	はい	いいえ
11	家族や友だちの相談にのることがありますか	はい	いいえ
12	病人を見舞うことができますか	はい	いいえ
13	若い人に自分から話しかけることがありますか	はい	いいえ

合計： \_\_\_\_\_ 点

## GDS

実施日：令和 年 月 日

	質問	回答	
		(1点)	(0点)
1	毎日の生活に満足していますか	いいえ	はい
2	毎日の活動力や周囲に対する興味が低下したと思いますか	はい	いいえ
3	生活が空虚だと思いますか	はい	いいえ
4	毎日が退屈だと思ふことが多いですか	はい	いいえ
5	たいていは機嫌よく過ごすことが多いですか	いいえ	はい
6	将来の漠然とした不安に駆られることが多いですか	はい	いいえ
7	多くの場合は自分が幸福だと思ひますか	いいえ	はい
8	自分が無力だと思ふことが多いですか	はい	いいえ
9	外出したり何か新しいことをするよりも家にいたいと思ひますか	はい	いいえ
10	何よりもまず、物忘れが気になりますか	はい	いいえ
11	今生きていることが素晴らしいと思ひますか	いいえ	はい
12	生きていても仕方がないと思ふ気持ちになることがありますか	はい	いいえ
13	自分が活気にあふれていると思ひますか	いいえ	はい
14	希望がないと思ふことがありますか	はい	いいえ
15	まわりの人があなたより幸せそうにみえますか	はい	いいえ

合計： \_\_\_\_\_ 点



# 生活機能評価の記録

		開始時	終了時		
実施日		年 月 日	年 月 日		
身長		cm	cm		
体重		kg	kg		
BMI					
体力測定	握力	右 kg	右 kg		
		左 kg	左 kg		
	開眼片足立ち	右 秒	右 秒		
		左 秒	左 秒		
	CS-30	回	回		
	TUG	秒	秒		
記述式評価	主観的健康観(※1)	1・2・3・ 4・5・6	1・2・3・ 4・5・6		
	老研式活動能力指標	点	点		
	GDS	点	点		
その他					

(※1) 1:最高に良い 2:とても良い 3:良い 4:あまり良くない 5:良くない 6:全然良くない

コメント・感想



# わたしの目標

リハビリテーション専門職や地域包括支援センターの人と一緒に話し合って書きましょう。

記入日：令和 年 月 日

目指したい3ヶ月後の生活（目標）

そのために取り組むこと（ 月に・3週間かけて）

署名



コメント



# メモ

面談を通して、印象に残ったこと・取り組もうと思ったことなどご自由にご活用ください。

大切なのは…

**日々の「活動量」を増やすこと、減らさないこと！**

健康維持や介護予防のためには、毎日の「活動量」を維持することがとても大切です。

週1～2回の体操や趣味活動やデイサービスなどに通っていても、実は**それ以外の日をどう過ごすか**がとても重要です。コロナ禍で外出がしづらくても、自宅で掃除や洗濯などの**家事や、散歩、自分のやりたいこと、できること**などを行い、日々の活動量を維持していきましょう。



理学療法士  
言語聴覚士

参考：あ・うんネット周南在宅療養ガイドブック P5

# セルフマネジメントシート



[1週目]

【課題】 目標のために、毎日取り組むこと



①
②
③

日付	曜日	体調	課題				日記・感想など
			①	②	③	その他	
○/○	月	良 (36.4)	○	○	○		例】体操の後、近所を散歩。しっかり歩けた！

ご家族コメント欄	ご本人コメント（1週間を振り返って）
----------	--------------------

事業所からのメッセージ・アドバイス



（事業所⇔包括）通信欄

# セルフマネジメントシート

[2週目]

【課題】 目標のために、毎日取り組むこと



①
②
③

日付	曜日	体調	課題				日記・感想など
			①	②	③	その他	
○/○	月	良 (36.4)	○	○	○		例】体操の後、近所を散歩。しっかり歩けた！

ご家族コメント欄	ご本人コメント（1週間を振り返って）
----------	--------------------

事業所からのメッセージ・アドバイス



（事業所⇔包括）通信欄

# セルフマネジメントシート



[3週目]

【課題】 目標のために、毎日取り組むこと



①
②
③

日付	曜日	体調	課題				日記・感想など
			①	②	③	その他	
○/○	月	良 (36.4)	○	○	○		例】体操の後、近所を散歩。しっかり歩けた！

ご家族コメント欄	ご本人コメント (1週間を振り返って)
----------	---------------------

事業所からのメッセージ・アドバイス



(事業所⇔包括) 通信欄

# セルフマネジメントシート



[4週目]

【課題】 目標のために、毎日取り組むこと



①	
②	
③	

日付	曜日	体調	課題				日記・感想など
			①	②	③	その他	
○/○	月	良 (36.4)	○	○	○		例】体操の後、近所を散歩。しっかり歩けた！

ご家族コメント欄	ご本人コメント（1週間を振り返って）
----------	--------------------

事業所からのメッセージ・アドバイス
-------------------



（事業所⇔包括）通信欄
-------------



# セルフマネジメントシート

[5週目]

【課題】 目標のために、毎日取り組むこと



①
②
③

日付	曜日	体調	課題				日記・感想など
			①	②	③	その他	
○/○	月	良 (36.4)	○	○	○		例】体操の後、近所を散歩。しっかり歩けた！

ご家族コメント欄	ご本人コメント（1週間を振り返って）
----------	--------------------

事業所からのメッセージ・アドバイス



（事業所⇔包括）通信欄

# セルフマネジメントシート

[6週目]

【課題】 目標のために、毎日取り組むこと



①
②
③

日付	曜日	体調	課題				日記・感想など
			①	②	③	その他	
○/○	月	良 (36.4)	○	○	○		例】体操の後、近所を散歩。しっかり歩けた！

ご家族コメント欄	ご本人コメント (1週間を振り返って)
----------	---------------------

事業所からのメッセージ・アドバイス



(事業所⇔包括) 通信欄

# セルフマネジメントシート



[7週目]

【課題】 目標のために、毎日取り組むこと



①
②
③

日付	曜日	体調	課題				日記・感想など
			①	②	③	その他	
○/○	月	良 (36.4)	○	○	○		例】体操の後、近所を散歩。しっかり歩けた！

ご家族コメント欄	ご本人コメント（1週間を振り返って）
----------	--------------------

事業所からのメッセージ・アドバイス



（事業所⇔包括）通信欄

# セルフマネジメントシート

[8週目]

【課題】 目標のために、毎日取り組むこと



①
②
③

日付	曜日	体調	課題				日記・感想など
			①	②	③	その他	
○/○	月	良 (36.4)	○	○	○		例】体操の後、近所を散歩。しっかり歩けた！

ご家族コメント欄	ご本人コメント（1週間を振り返って）
----------	--------------------

事業所からのメッセージ・アドバイス



（事業所⇔包括）通信欄

# セルフマネジメントシート

[9週目]

【課題】 目標のために、毎日取り組むこと



①
②
③

日付	曜日	体調	課題				日記・感想など
			①	②	③	その他	
○/○	月	良 (36.4)	○	○	○		例】体操の後、近所を散歩。しっかり歩けた！

ご家族コメント欄	ご本人コメント（1週間を振り返って）
----------	--------------------

事業所からのメッセージ・アドバイス



（事業所⇔包括）通信欄

# セルフマネジメントシート



[10週目]

【課題】 目標のために、毎日取り組むこと



①	
②	
③	

日付	曜日	体調	課題				日記・感想など
			①	②	③	その他	
○/○	月	良 (36.4)	○	○	○		例】体操の後、近所を散歩。しっかり歩けた！

ご家族コメント欄	ご本人コメント (1週間を振り返って)
----------	---------------------

事業所からのメッセージ・アドバイス
-------------------



(事業所⇔包括) 通信欄
--------------

# セルフマネジメントシート



[11週目]

【課題】 目標のために、毎日取り組むこと



①	
②	
③	

日付	曜日	体調	課題				日記・感想など
			①	②	③	その他	
○/○	月	良 (36.4)	○	○	○		例】体操の後、近所を散歩。しっかり歩けた！

ご家族コメント欄	ご本人コメント (1週間を振り返って)
----------	---------------------

事業所からのメッセージ・アドバイス
-------------------



(事業所⇔包括) 通信欄
--------------

# セルフマネジメントシート



[12週目]

【課題】 目標のために、毎日取り組むこと



①	
②	
③	

日付	曜日	体調	課題				日記・感想など
			①	②	③	その他	
○/○	月	良 (36.4)	○	○	○		例】体操の後、近所を散歩。しっかり歩けた！

ご家族コメント欄	ご本人コメント（1週間を振り返って）
----------	--------------------

事業所からのメッセージ・アドバイス



（事業所⇔包括）通信欄



# メモ



面談を通して、印象に残ったこと・取り組もうと思ったことなどご自由にご活用ください。

**工夫次第で、  
「できないこと」が「できること」になります！**



理学療法士  
作業療法士

心身の機能が一旦低下すると、これまで行っていた家事や活動を「できない」とあきらめる人がいますが、**練習、動作方法の変更、道具の工夫**などにより、できるようになることも多いものです。

最初からあきらめず、「よくなりたい」と**意欲と希望**を持ち、前向きに取り組むことが大切です。

参考：あ・うんネット周南在宅療養ガイドブック P6



# 食生活・栄養について

高齢になると、気付かないうちに低栄養状態になっていることが少なくありません。栄養が不足すると、運動機能だけでなく、免疫力や認知機能の低下にも影響を及ぼします。毎日しっかり食事をとることを意識し、低栄養を予防しましょう。

いただきます



## ●色々食べて低栄養（やせ）を防ぎましょう

①1日3食 食べましょう

②主食・主菜・副菜を組み合わせる食べましょう



(主食)

+



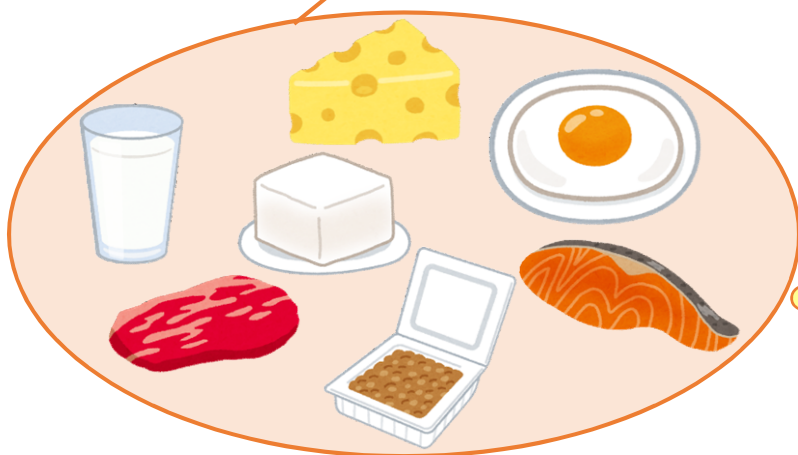
(主菜)

+



(副菜)

③いろいろな食材を食べましょう  
特に、たんぱく質を!



## ●自分の栄養状態を知りましょう



身長と体重で算出することができるBMIを計算してみましょう。  
BMI (Body Mass Index) は、やせか肥満かなどの体格を知る指標です。

体重		身長		身長		BMI
<input type="text"/>	kg	÷	<input type="text"/>	m	÷	<input type="text"/>
						m
					=	<input type="text"/>

判定	18.5 未満	: やせ
	18.5~25.0	: 標準
	25.0 以上	: 肥満

# メモ



のどが渴いていなくても  
水分補給もお忘れなく！



<1日の目安>  
500mlのペットボトル2.5本分

## こんな時代に低栄養？



管理栄養士

高齢期の食生活で気をつけたいのは、メタボよりも「**低栄養**」です。  
食事を抜く、簡単に済ませる...などの食生活が続くと、食べているつもりでも**栄養が偏り**、こんな飽食の時代でも、「低栄養」になります。

低栄養になると、筋肉量が減って**転倒のリスク**が高まり、**持病が悪化**することがあります。

できるだけ**1日3食**、特に肉や卵、乳製品などの**たんぱく質**をはじめ、色々な食品をとるようにしましょう。

参考：あ・うんネット周南在宅療養ガイドブック P5



# お口の健康について

年齢とともに、お口の機能は低下しやすくなりますが、お口は健康に長生きするために欠かせない役割を担っています。いつまでも自分らしく過ごせるように、身体だけでなく、お口の健康も意識しましょう。

## ●毎日、歯みがきをしましょう

歯ブラシは、「小さめ」「やわらかめ」のものが磨きやすいです。歯と歯ぐきの境目に歯ブラシを当てて、やさしく・小刻みに動かしましょう。



## ●定期的な歯科チェックをしましょう

お口の中の状態は、年齢とともに変化します。痛みや問題を感じなくても、定期的に歯科医院でチェックし、お口の健康管理をしましょう。

## ●お口の体操をしましょう

お口の機能の維持・向上を目指して、お口の体操を行いましょう。

### ①口と舌のストレッチ

口を大きく「あ・い・う・べー」と動かします



### ②飲み込む力のストレッチ

口を思いっきり開いて10秒間キープします。  
※顎に不安がある方は控えましょう。



いつでもどこでも思い出したらやってください♪  
お風呂で・・・トイレで・・・友達と・・・

# メモ



## むせなくても、「誤嚥」は起きています



歯科医師  
言語聴覚士

「誤嚥（ごえん）」とは、食道を通るはずの**食べ物や、だ液が誤って気管に入る**ことです。

就寝中など自分でも**気がつかない**うちに細菌が食べ物やだ液と一緒に肺まで入って**「誤嚥性肺炎」**を起こすと、命に危険が及んだり、介護が必要な生活になることもあります。

予防のためには、**のどや口**を鍛えて、飲み込む機能を維持することが大切です。

日ごろの**歯磨き**や**舌のお手入れ**、人との**会話**や**お口の体操**などを積極的に行いましょう。**定期的に歯科**でお口の状況を確認してもらうことも大切です。むせや飲み込みが気になる人は、かかりつけ医などにご相談ください。

参考：あ・うんネット周南在宅療養ガイドブック P6




## 3ヶ月を振り返って


リハビリテーション専門職や地域包括支援センターの人と一緒に、3ヶ月の取り組みをP7と見比べながら振り返りましょう。

体や心・気持ち、暮らしの変化について

今後の暮らしでめざすこと

そのために続けること

 こんなときには相談しましょう

 今後について

# 地域資源について



手立てはさまざま ～より良い生活を支えるための資源～

↓ ↓ ↓ pick up!!

## フォーマルサービス

### 基幹型集いの場

自分のペースで取り組める  
介護予防の場



### 地域福祉コーディネーター

気がかりな人を対象とした  
訪問活動



### 地域包括支援センター

高齢者の生活を支える  
相談機関



## インフォーマルサービス(地域、民間、ボランティア)

### 住民運営通いの場

週1回のいきいき百歳体操



### ふれあい・いきいきサロン

地域住民とのふれあい交流



### 市民センター等の趣味活動

誰でも参加できる自主活動グループ



### 情報

・市広報  
・市政情報番組

### 有償ボランティア

地域住民による生活支援  
詳しくは周南市社会福祉協議会  
(0834-22-8721) まで

### 民間サービス

・宅配弁当  
・スポーツクラブ  
・家事援助サービス など

### 移動販売

外出・交流・会話の  
機会としても

もともとやっていた  
家事・用事・交流  
これからやってみたいこと

自分らしい生活を続けるために



## メモ

積極的に活用しよう!



# 活動記録【 月】

- 今月の毎日取り組む目標を考え、右ページに記入しましょう。
- できたことには☑をつけていきましょう。
- 「一言メモ」を活用して、1日の活動を振り返りましょう。



1	① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③ <input type="checkbox"/>	一言メモ	8	① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③ <input type="checkbox"/>	一言メモ	15	① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③ <input type="checkbox"/>	一言メモ
2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		9	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		16	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		10	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		17	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
4	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		11	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		18	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
5	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		19	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
6	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		13	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		20	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
7	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		14	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		21	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	





<b>今月の 取り組みたい 目標</b>	【体を動かすことに関する目標】
	①
	【日常生活の目標】
	②
	【その他の目標】
	③

22	① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③ <input type="checkbox"/>	一言メモ
23	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
24	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
25	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
26	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
27	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
28	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	

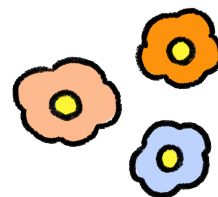
29	① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③ <input type="checkbox"/>	一言メモ
30	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
31	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	

	① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③ <input type="checkbox"/>	一言メモ
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	



# 活動記録【 月】

- ・今月の毎日取り組む目標を考え、右ページに記入しましょう。
- ・できたことには☑をつけていきましょう。
- ・「一言メモ」を活用して、1日の活動を振り返りましょう。



1	① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③ <input type="checkbox"/>	一言メモ	8	① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③ <input type="checkbox"/>	一言メモ	15	① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③ <input type="checkbox"/>	一言メモ
2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		9	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		16	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		10	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		17	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
4	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		11	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		18	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
5	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		19	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
6	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		13	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		20	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
7	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		14	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		21	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	



<b>今月の 取り組みたい 目標</b>	【体を動かすことに関する目標】
	①
	【日常生活の目標】
	②
	【その他の目標】
	③

22	① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③ <input type="checkbox"/>	一言メモ
23	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
24	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
25	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
26	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
27	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
28	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	

29	① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③ <input type="checkbox"/>	一言メモ
30	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
31	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	

	① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③ <input type="checkbox"/>	一言メモ
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	



# 活動記録【 月】

- 今月の毎日取り組む目標を考え、右ページに記入しましょう。
- できたことには☑をつけていきましょう。
- 「一言メモ」を活用して、1日の活動を振り返りましょう。



1	① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③ <input type="checkbox"/>	一言メモ	8	① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③ <input type="checkbox"/>	一言メモ	15	① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③ <input type="checkbox"/>	一言メモ
2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		9	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		16	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		10	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		17	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
4	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		11	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		18	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
5	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		19	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
6	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		13	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		20	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
7	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		14	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		21	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	



<b>今月の 取り組みたい 目標</b>	【体を動かすことに関する目標】
	①
	【日常生活の目標】
	②
	【その他の目標】
	③

22	① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③ <input type="checkbox"/>	一言メモ
23	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
24	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
25	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
26	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
27	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
28	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	

29	① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③ <input type="checkbox"/>	一言メモ
30	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
31	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	

	① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③ <input type="checkbox"/>	一言メモ
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	



# 活動記録【 月】

- 今月の毎日取り組む目標を考え、右ページに記入しましょう。
- できたことには☑をつけていきましょう。
- 「一言メモ」を活用して、1日の活動を振り返りましょう。



1	① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③ <input type="checkbox"/>	一言メモ	8	① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③ <input type="checkbox"/>	一言メモ	15	① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③ <input type="checkbox"/>	一言メモ
2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		9	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		16	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		10	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		17	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
4	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		11	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		18	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
5	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		19	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
6	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		13	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		20	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
7	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		14	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		21	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	



<b>今月の 取り組みたい 目標</b>	【体を動かすことに関する目標】
	①
	【日常生活の目標】
	②
	【その他の目標】
	③

22	① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③ <input type="checkbox"/>	一言メモ
23	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
24	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
25	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
26	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
27	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
28	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	

29	① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③ <input type="checkbox"/>	一言メモ
30	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
31	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	

	① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③ <input type="checkbox"/>	一言メモ
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	



# 活動記録【 月】

- 今月の毎日取り組む目標を考え、右ページに記入しましょう。
- できたことには☑をつけていきましょう。
- 「一言メモ」を活用して、1日の活動を振り返りましょう。



1	① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③ <input type="checkbox"/>	一言メモ	8	① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③ <input type="checkbox"/>	一言メモ	15	① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③ <input type="checkbox"/>	一言メモ
2	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		9	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		16	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
3	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		10	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		17	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
4	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		11	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		18	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
5	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		19	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
6	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		13	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		20	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
7	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		14	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		21	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	





<b>今月の 取り組みたい 目標</b>	【体を動かすことに関する目標】
	①
	【日常生活の目標】
	②
	【その他の目標】
	③



22	<input type="checkbox"/> ① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③	一言メモ	29	<input type="checkbox"/> ① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③	一言メモ		<input type="checkbox"/> ① <input type="checkbox"/> ② <input type="checkbox"/> ③	一言メモ
23	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		30	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
24	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		31	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
25	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
26	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
27	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
28	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	





# 連絡先・相談先一覧



## 地域包括支援センター

市内に5か所あります。お住まいの地域の相談先・担当者を確認しておきましょう。

名称	電話番号	住所
周南東部地域包括支援センター	0834-29-1155	久米1533-3
つづみ園地域包括支援センター	0834-28-7055	瀬戸見町12-30
徳山医師会地域包括支援センター	0834-32-9035	東山町6-28
周南西部地域包括支援センター	0834-62-6301	古川町1-17
周南北部地域包括支援センター	0834-87-2000	須々万本郷2502



## その他の連絡先

名称	電話番号	メモ

## メモ







周南市 福祉部 地域福祉課（包括ケア・地域保健担当）  
☎0834-22-8462

＜発行＞  
令和6年4月