

那須塩原市

介護予防手帳
～ 私のプラン ～

● 氏名 _____

この手帳について

この手帳は、あなたが住み慣れた地域でいきいきと楽しく暮らし続けていくことを願い作成したものです。

いきいきと楽しく暮らし続けていくためには、あなたの毎日の暮らしの支えになるような、気持ちが明るくなるような活動を持つことが大切です。

あなたがしたいことを実現すること、得意なことやできることを家庭や地域の中で発揮することを目標にし、その目標を達成するために自分が何をしたらよいかを考え、積極的に取り組んでいきましょう。

また、あなたの取り組みへの参加度合は、地域の人たちと一緒に確認しましょう。思うように参加できないときなど、きっと相談に乗ってくれるはずです。

あなたが地域に参加することで、他の人の目標達成の力になることもできます。地域の人みんなで協力し合い、いきいきと楽しく健康な暮らしを続けましょう。

◎この手帳は、サロン・体操・趣味などの活動場所で、活動の様子を記録するのに使いますので、持ち歩くようにしてください。

◎わからないことがありましたら、現在お住いの地域の地域包括支援センターにお問い合わせください。

- 1 -

手帳の構成

この手帳は4つの項目から構成されています

していることや
興味の確認

私のプラン

活動記録

地域包括支援
センター

内 容：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。

書くひと：あなた

内 容：あなたの暮らしの支えになるような活動の目標やその達成に向けて必要な取り組みを書いてください。

書くひと：地域包括支援センターの担当者とあなた

内 容：あなたが通い参加する場所での活動の様子を書いてください。

書くひと：あなたとあなたの活動に関わる人

内 容：市内の地域包括支援センターの一覧

- 2 -

していることや興味の確認

あなたが日常的に行っている行為や興味のあることなどを確認しましょう。

■ 以下の行為について 該当するものに○をつけてください。

01	買い物をする	している・してみたい
02	料理を作る	している・してみたい
03	掃除をする	している・してみたい
04	洗濯物を干す	している・してみたい
05	自分でお風呂に入る	している・してみたい

■ 趣味や興味のあるものについて該当するものに○をつけてください。

01	読書・生涯学習・歴史	している・してみたい・興味がある
02	俳句	している・してみたい・興味がある
03	書道・習字	している・してみたい・興味がある
04	絵を描く・絵手紙	している・してみたい・興味がある
05	パソコン・ワープロ	している・してみたい・興味がある
06	写真	している・してみたい・興味がある
07	映画・観劇・演奏会に行く	している・してみたい・興味がある
08	お茶・お花	している・してみたい・興味がある
09	歌を歌う・カフオケ	している・してみたい・興味がある
10	音楽を聴く・楽器演奏	している・してみたい・興味がある
11	編み物・針仕事	している・してみたい・興味がある
12	畑仕事	している・してみたい・興味がある
13	家族との暮らし・孫の世話	している・してみたい・興味がある
14	地域の子どもの世話	している・してみたい・興味がある
15	動物の世話	している・してみたい・興味がある

- 3 -

■ 商状や興味のあるものについて該当するものに○をつけてください。

16	デート・異性との交流	している・してみたい・興味がある
17	居酒屋に行く	している・してみたい・興味がある
18	獎金を伴う仕事	している・してみたい・興味がある
19	友達のおししゃべり	している・してみたい・興味がある
20	将棋・囲碁	している・してみたい・興味がある
21	麻雀・花札など	している・してみたい・興味がある
22	散歩・体操・運動など	している・してみたい・興味がある
23	野球・相撲観戦	している・してみたい・興味がある
24	競馬・競輪・競艇・パチンコ	している・してみたい・興味がある
25	地域活動(町内会・老人クラブ)	している・してみたい・興味がある
26	お参り・宗教活動	している・してみたい・興味がある
27	旅行・温泉	している・してみたい・興味がある
28	ボランティア	している・してみたい・興味がある
29		している・してみたい・興味がある
30		している・してみたい・興味がある
31		している・してみたい・興味がある
32		している・してみたい・興味がある
33		している・してみたい・興味がある

※得意なことを活かして活動してみたいことがありましたら、下記にご記入ください。

(例：お花の免許を活かして、お花を教えてみだい。)

私のプラン

していることや興味の確認で、してみたいまたは興味があるとした行為・活動について再度書き出し、「実際にやってみたい」「うまくできるようにしたい」と思うことについて、プランを立ててみましょう。

●私のプラン● その① 作成日 月 日

[illegible]

一緒に作ったひと

名 前		団体・包括 名称
連 絡 先	〒	TEL
コメント		

[illegible]

私のプラン

していることや興味の確認で、してみたいまたは興味があるとした行為・活動について再度書き出し、「実際にやってみたい」「うまくできるようにになりたい」と思うことについて、プランを煮えてみましょう。

●私のプラン● その① 作成日 月 日

[illegible]

一緒に作ったひと	
名 前	団体・包括 名称
連 絡 先	TEL
コメント	

目標を達成するために 取り組むこと	自己評価	
	実行度	できた・まあまあ・できていない
	満足度	満足・まあまあ・不満足
	実行度	できた・まあまあ・できていない
	満足度	満足・まあまあ・不満足
	実行度	できた・まあまあ・できていない
	満足度	満足・まあまあ・不満足
	実行度	できた・まあまあ・できていない
	満足度	満足・まあまあ・不満足
	実行度	できた・まあまあ・できていない
	満足度	満足・まあまあ・不満足
	実行度	できた・まあまあ・できていない
	満足度	満足・まあまあ・不満足
	実行度	できた・まあまあ・できていない
	満足度	満足・まあまあ・不満足
	実行度	できた・まあまあ・できていない
	満足度	満足・まあまあ・不満足

- 8 -

●私のファン ● その②

[illegible]

活動記録

あなたが活動している場所ごとに、活動した日付を記載してください。また、あなたと関わる人・グループに、活動状況に応じて『私のプラン』の目標への取り組みについてコメントを記入してもらってください。

私が活動している場所の名前											
私の役割と過ごし方											
日付											
コメント記入欄											

● × モ 欄 ●

私が活動している場所の名前

私の役割と過ごし方

日 付									

コメント記入欄

/

参加度

低 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 高

/

参加度

低 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 高

● × モ 欄 ●

私が活動している場所の名前

私の役割と過ごし方

日 付									

コメント記入欄

/

参加度

低 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 高

/

参加度

低 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 高

那須塩原市地域包括支援センター

名称	所在地	電話	担当地域
地域包括支援センター 泰山荘	住吉町5-10	02-9655	黒崎地区 厚崎地区の一部
稲村いだむろ 地域包括支援センター	東原165	60-3361	稲村地区 高林地区
地域包括支援センター あぐり	鍋掛1416-3	73-2550	豊津地区 厚崎地区の一部
地域包括支援センター さちの森	野間453-23	60-1333	鍋掛地区
地域包括支援センター 秋桜の家	大原開33	65-2972	東部須野地区
西部須野西部 地域包括支援センター	上赤田238-658	37-8183	西部須野西部地区
地域包括支援センター とちのみ	井口633-20	37-1683	西部須野東部地区
しおばら 地域包括支援センター	下田野282-6	35-3745	塩原地区

