

明石市 介護予防手帳

年 月 日

● 氏名

● 連絡先

明石市福祉局 地域総合支援担当

確認と記録をしてみよう

していることや
興味の確認

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

私のプラン

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：周囲にいる身近な人とあなた

活動記録

内 容：あなたが行う取り組みや、活動の様子
を書いていきましょう。

書くひと：あなたとあなたの活動に関わる人

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	自分でお風呂に入る	している・してみたい
02	掃除・整理整頓をする	している・してみたい
03	料理を作る	している・してみたい
04	買い物をする	している・してみたい
05	家や庭の手入れ・世話	している・してみたい
06	洗濯・洗濯物を干す	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	自転車・車の運転	している・してみたい・興味がある
02	電車・バスでの外出	している・してみたい・興味がある
03	孫・子どもの世話	している・してみたい・興味がある
04	動物の世話	している・してみたい・興味がある
05	友達とのおしゃべり・遊ぶ	している・してみたい・興味がある
06	家族との団らん	している・してみたい・興味がある
07	デート・異性との交流	している・してみたい・興味がある
08	居酒屋に行く	している・してみたい・興味がある
09	ボランティア	している・してみたい・興味がある
10	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
11	お参り・宗教活動	している・してみたい・興味がある
12	生涯学習・歴史	している・してみたい・興味がある
13	読書	している・してみたい・興味がある
14	俳句	している・してみたい・興味がある

■ 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。

15	書道・習字	している・してみたい・興味がある
16	絵を描く・絵手紙	している・してみたい・興味がある
17	パソコン・ワープロ	している・してみたい・興味がある
18	写真	している・してみたい・興味がある
19	将映画・観劇・演奏会に行く	している・してみたい・興味がある
20	お茶・お花	している・してみたい・興味がある
21	歌を歌う・カラオケ	している・してみたい・興味がある
22	音楽を聴く・楽器演奏	している・してみたい・興味がある
23	将棋・囲碁・ゲーム	している・してみたい・興味がある
24	体操・運動など	している・してみたい・興味がある
25	散歩	している・してみたい・興味がある
26	ゴルフ・グラウンドゴルフ・水泳などのスポーツ	している・してみたい・興味がある
27	ダンス・踊り	している・してみたい・興味がある
28	野球・相撲観戦	している・してみたい・興味がある
29	競馬・競輪・競艇・パチンコ	している・してみたい・興味がある
30	編み物	している・してみたい・興味がある
31	針仕事	している・してみたい・興味がある
32	畑仕事	している・してみたい・興味がある
33	賃金を伴う仕事	している・してみたい・興味がある
34	旅行・温泉	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、お花を教えてみたい。)

私の生活の目標

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ったとした行為・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なりたい」と思うことについて、プランを考えてみましょう。

● 私の目標 ●		その①	作成日	月	日
私の生活の目標					
	目標を達成するために 取り組むこと (プログラム)	自己評価			
			事前	事後	
一つ目		実行度	できた まあまあ できていない	できた まあまあ できていない	
二つ目		実行度	できた まあまあ できていない	できた まあまあ できていない	
三つ目		実行度	できた まあまあ できていない	できた まあまあ できていない	
四つ目		実行度	できた まあまあ できていない	できた まあまあ できていない	
五つ目		実行度	できた まあまあ できていない	できた まあまあ できていない	

活動記録

目標を達成するために取り組む事 1つ目

日付						
担当職員からのコメント	※合意目標達成に向けての進捗状況を含めて記入（モニタリング）					
日付						
担当職員からのコメント	※合意目標達成に向けての進捗状況を含めて記入（モニタリング）					

記入例

目標を達成するために取り組む事 1つ目

朝8時半から庭の水やりをする。

日付	5/8	5/9	5/10			
担当職員からのコメント	毎日、忘れずに取り組んでいますね。明日からは、草抜きもしましょう。 ※合意目標達成に向けての進捗状況を含めて記入（モニタリング）					
日付	担当職員が取り組み状況やご本人の変化を分かり易く客観的にコメントします。					
担当職員からのコメント	※合意目標達成に向けての進捗状況を含めて記入（モニタリング）					

活動記録

目標を達成するために取り組む事 2つ目

日 付						
担当職員 からの コメント	※合意目標達成に向けての進捗状況を含めて記入（モニタリング）					
日 付						
担当職員 からの コメント	※合意目標達成に向けての進捗状況を含めて記入（モニタリング）					

目標を達成するために取り組む事 3つ目

日 付						
担当職員 からの コメント	※合意目標達成に向けての進捗状況を含めて記入（モニタリング）					
日 付						
担当職員 からの コメント	※合意目標達成に向けての進捗状況を含めて記入（モニタリング）					

活動記録

目標を達成するために取り組む事 4つ目

日 付						
コメント からの 担当者	<p style="text-align: center;">※合意目標達成に向けての進捗状況を含めて記入（モニタリング）</p>					
日 付						
コメント からの 担当者	<p style="text-align: center;">※合意目標達成に向けての進捗状況を含めて記入（モニタリング）</p>					

目標を達成するために取り組む事 5つ目

日 付						
コメント からの 担当者	<p style="text-align: center;">※合意目標達成に向けての進捗状況を含めて記入（モニタリング）</p>					
日 付						
コメント からの 担当者	<p style="text-align: center;">※合意目標達成に向けての進捗状況を含めて記入（モニタリング）</p>					

相談窓口

お元気になった今の状況を、セルフケアを行いながら維持していく方法について、地域総合支援センターのあなたの担当職員や支援・サービスの提供者と共に考えます。心身の状態が悪くなってきたと感じたら、すぐに地域総合支援センターの専門職に相談してください。

- あさぎり・おおくら総合支援センター(朝霧・大蔵中学校区)
あさぎり福祉センター内(明石市松が丘5丁目7-22) ☎(078)915-0091
- きんじょう・きぬがわ総合支援センター(錦城・衣川中学校区)
明石市役所北庁舎(旧保健センター)1階(明石市相生町2丁目5-15)
☎(078)915-2631
- にしあかし総合支援センター(望海・野々池中学校区)
総合福祉センター1階(明石市貴崎1丁目5-13) ☎(078)924-9113
- おおくぼ総合支援センター(高丘・大久保北・大久保・江井島中学校区)
夜間休日応急診療所2階(明石市大久保町八木743-33) ☎(078)934-8986
- うおずみ総合支援センター(魚住東・魚住中学校区)
魚住市民センター2階(明石市魚住町西岡500-1) ☎(078)948-5081
- ふたみ総合支援センター(二見中学校区)
ふれあいプラザあかし西1階(明石市二見町東二見1836-1) ☎(078)945-3170

地域総合支援センターは高齢者のみなさんが住み慣れた地域で安心して生活を送れるように、さまざまな面で支援を行うための総合相談機関です。地域の関係機関と連携し、みなさんの生活のサポートを行っています。

地域総合支援センターには、高齢者や家族、地域の方から、介護や福祉の相談を受けている担当者がいます。あなたがお困りのことや生活していくうえでの悩みについて、ご相談下さい。

地域総合支援センターのあなたの担当職員

