

これから手帳



~わたしの想い~

氏名

[ 冊目 ]

.....

※表紙のイメージイラストは、手帳から木 (= 自立) が育っていく様を表現しています。

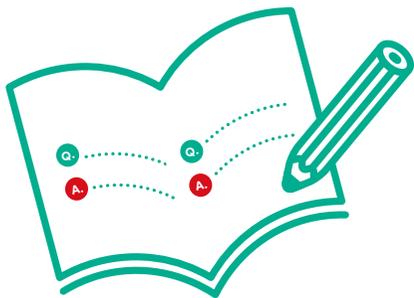
発行元：自立支援多職種ネットワーク推進会議  
(広島県地域包括・在宅介護支援センター協議会)

自立支援多職種ネットワーク推進会議

「これから手帳 ～わたしの想い～」の使い方

## これからの わたしのくらしのために

「今のわたし」についてを、  
ここに書き留めましょう。



その理由は、あなたの今の生活をさらに豊かにするため。  
さらには、あなたが支援を必要としたときに、専門職が「あ  
なたらしさ」を大切にされた支援をすることができるからです。

地域包括支援センターのスタッフやケアマネジャー、  
事業所の専門職がお話を伺いながら、いっしょに考えてい  
きます。いつでもアドバイスを求めることができます。

Q1.

あなたの楽しみは  
どのようなことですか？



A1.

わたしの楽しみは .....

★ これまで楽しかったこと、現在の楽しみを書いてみましょう。

記入日



Q2.

あなたはどのような食べ物を好んでいますか？



A2.

わたしの好んでいる食べ物は .....

★好きな食べ物や自分の好みを書いてみましょう。  
また、どのように食事を楽しんでいますか？

記入日



3

Q3.

あなたがいつも親しくしているのはどなたですか？



A3.

わたしがいつも親しくしている人達は .....

★いつも話をしたり、物事が頼める人を書いてみましょう。

記入日



4

Q4.

どのようなことで  
身体を動かしていますか？



A4.

わたしが身体を動かしていることは ……

★ ふだんの生活で行っている家事や、趣味などの活動を書いてみましょう。

記入日



Q5.

あなたが健康のため、気をつけていることは何ですか？



A5.

わたしが健康のために気をつけていることは ……

★ 身体のことなどで気になることや、相談している人を書いてみましょう。

記入日



Q6.

あなたがこれからしたいことは何ですか？



A6.

わたしがこれから .....

★ したいことや、できるようになりたいこと、大事にしていきたいことを書いてみましょう。また「○年後の私は○○しています」等イメージをしましょう。

記入日



7

わたしの応援団

【 かかりつけ医 】

---

【 かかりつけ歯科医 】

---

【 かかりつけ薬剤師 】

---

【 ケアマネジャー・地域包括支援センター 】

8

---

---

---

---

---

---