

私の取り組みプラン

ご自身の元気づくりのために、自分の希望（実践したい、できるようになりたい）と具体的な取り組みプランを記入しましょう。取り組みが思うように進まない場合は、そのままにせず、高齢者いきいき安心センター等に相談しましょう。



の欄は、一緒に作った人に記入してもらいましょう。

●なりたい自分 ご自身の感覚で「なりたい自分」の姿をイメージしてみましょう

1 か月後

1 年 後

●一緒に作った人・相談先

氏 名

連 絡 先 TEL

所属名称

ご本人様と一緒に立てたプランに対して、コメントを記入してください。

No.	記入日	自分の希望	具体的な取り組みプラン	記入日	取り組み 実行数 (1～3か月後)			コメント(今後の取組に対する助言等があれば)	記入日	取り組み実行数 (4～6か月後)			コメント(今後の取組に対する助言等があれば)
記入例	R7年 1 ／ 2 (木)	転ばない身体をつくって安心して外出したい	毎食、たんぱく質を食べる	R7年 3 ／ 2 (日)	できている	もう少し	相談したい	頑張っていますね！ 週1回、元気応援くらぶに通える様にしましょう！ (担当者名)	R7年 6 ／ 2 (月)	できている	もう少し	相談したい	よくできていると思います！ 今後も継続していきましょう！ (担当者名)
	週1回、元気応援くらぶに通う		／	できている	もう少し	相談したい	／		できている	もう少し	相談したい		
	週3回、ラジオ体操に行く		／	できている	もう少し	相談したい	／		できている	もう少し	相談したい		
1	年 ／ ()			年 ／ ()	できている	もう少し	相談したい	()	年 ／ ()	できている	もう少し	相談したい	()
			／	できている	もう少し	相談したい	／		できている	もう少し	相談したい		
			／	できている	もう少し	相談したい	／		できている	もう少し	相談したい		
2	年 ／ ()			年 ／ ()	できている	もう少し	相談したい	()	年 ／ ()	できている	もう少し	相談したい	()
			／	できている	もう少し	相談したい	／		できている	もう少し	相談したい		
			／	できている	もう少し	相談したい	／		できている	もう少し	相談したい		

No.	記入日	自分の希望	具体的な取り組みプラン	記入日	取り組み	実行度 (1~3か月後)	コメント (今後の取組に対する助言等があれば)	記入日	取り組み	実行度 (4~6か月後)	コメント (今後の取組に対する助言等があれば)
3	年			年	できている	もう少し	相談したい	年	できている	もう少し	相談したい
	/			/	できている	もう少し	相談したい	/	できている	もう少し	相談したい
	()		()	できている	もう少し	相談したい	()	()	できている	もう少し	相談したい
4	年			年	できている	もう少し	相談したい	年	できている	もう少し	相談したい
	/			/	できている	もう少し	相談したい	/	できている	もう少し	相談したい
	()		()	できている	もう少し	相談したい	()	()	できている	もう少し	相談したい
5	年			年	できている	もう少し	相談したい	年	できている	もう少し	相談したい
	/			/	できている	もう少し	相談したい	/	できている	もう少し	相談したい
	()		()	できている	もう少し	相談したい	()	()	できている	もう少し	相談したい
6	年			年	できている	もう少し	相談したい	年	できている	もう少し	相談したい
	/			/	できている	もう少し	相談したい	/	できている	もう少し	相談したい
	()		()	できている	もう少し	相談したい	()	()	できている	もう少し	相談したい