

【わたしの目標】

氏名：

記入日： 年 月 日

私たちの生活は、『お風呂に入る、服を着替える、ご飯を食べるなどの活動』、『炊事・洗濯などの家事、庭の手入れ、畑仕事などの活動』、『趣味の活動』、『買い物や町内会への参加、旅行に行くなどの活動』などを行なうことで成り立っています。

①あなたが、「今後もやり続けたい」と思っている活動や、「最近ちょっとやりにくくなってきた」と思う活動を教えてください。

②その活動を今後も続けていくために、あるいは、少しでも楽に出来るようになるために、あなたは毎日の暮らしでどんなことを心がけますか？

例:「外出したときにはエスカレーターではなく階段を使う」「毎日必ず体操をする」

この下の欄は、 **カ月後に記入**

③あなたは、上の②で書いた“心がけ”を、どの程度意識して行なうことができましたか？

.....
当てはまる数字に○を付けてください。

十分出来た 5 4 3 2 1 全く出来なかった

今後の生活で、どのようなことを心がけていきますか？

