

イキイキ地域生活／ート



氏名



このノートの使い方



このノートは、日頃の生活の活動を記録しながら、イキイキとした生活を送っていただくために作りました。今日の活動を振り返りながら、ご自身の体調がどうだったのか？ちょっとした変化や体調の善し悪しなど、記録に残すことは健康管理にも大いに役立つものです。元気に毎日を過ごすためにもぜひご活用ください。

記録の仕方

記録は毎日の活動として行ったところにチェックをいれるものと(イキイキ地域生活活動表1と2)、カレンダー(イキイキ地域生活カレンダー)の自由記載があります。(具体的には記入例をご覧ください)

「イキイキ地域生活活動表1」にはその日の活動した内容に当てはまるところに をつけてください

「イキイキ地域生活活動表2」には、自宅で行った運動のマス目を塗りつぶしてください。

「イキイキ地域生活カレンダー」にはその他、具体的な活動や体調の変化などご自由に記載してください。

