

iii) 「イキイキ地域生活カレンダー」→具体的活動内容について確認する。

活動範囲と運動実施については数値で表しているが、その時の状況についても記録することで、自身の振り返りに役立つ。自由記載で、外出先や行事、健康状態、感想などを記入する。

## 6) イキイキ地域生活ノート の活用例

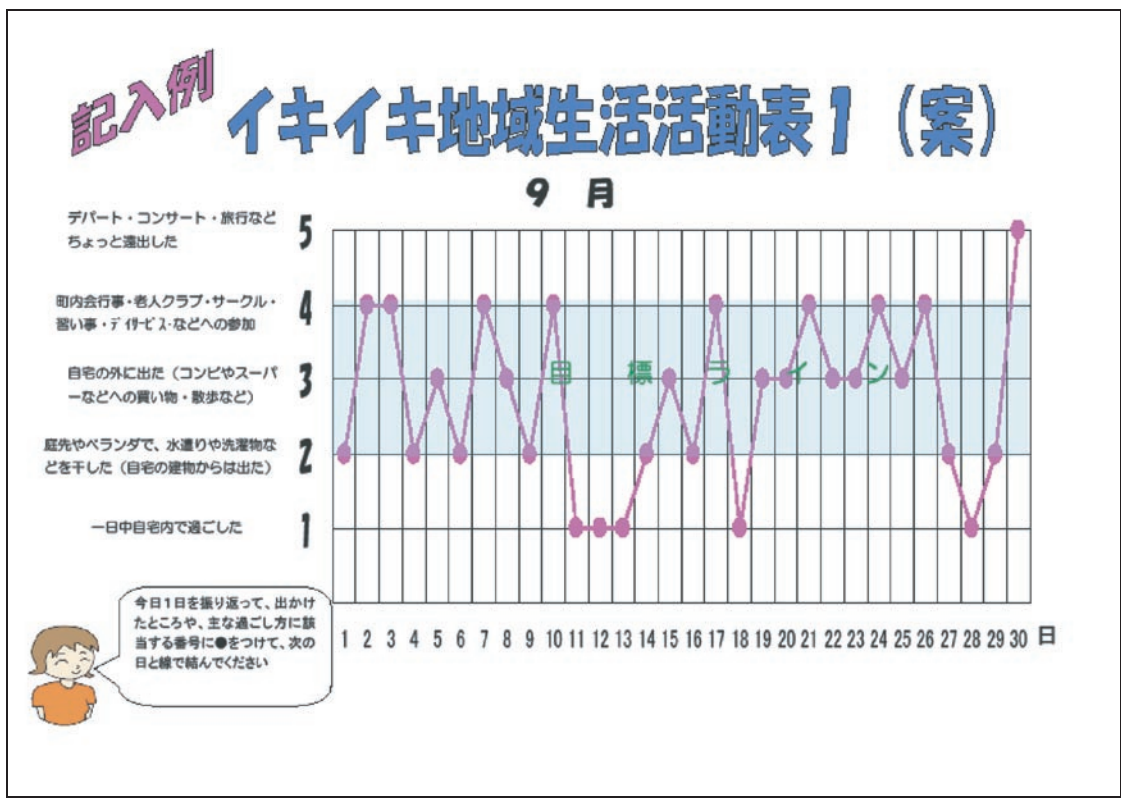


図 16 「イキイキ地域生活活動表1」の記入例

# 記入例 イキイキ地域生活活動表2 (案)

9月



図 17 「イキイキ地域生活活動表2」の記入例

# 記入例

# イキイキ地域生活カレンダー 9月 (案)



今日行ったことや、体調の変化、予定行事など、自由に記入してください

夕方の散歩 30分 ②ラジオ体操



日	月	火	水	木	金	土	
	1	2	3	4	5	6	
		老人クラブ会合に出席！会場まで徒歩	運動教室の日	運動教室初日、いつもより血圧が高めでびっくり！			
7	8	9		10	11	12	13
					風邪のため3日間寝込んだ。ちょっとふらふら		
14	15	16		17	18	19	20
		体調がよいのでいつもより10分長く散歩した。			腰が痛いので、寝たり起きたり		
21	22	23		24	25	26	27
		妻の趣味の家庭菜園を手伝う。枝豆の収穫！			グランドゴルフ初参加		
28	29	30					
		雨のため散歩中止					
		隣町の友人宅に遊びに出かけた。大いに笑った					

図 18 「イキイキ地域生活カレンダー」の記入例