



氏名

[冊目]

.....

記入例

※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。

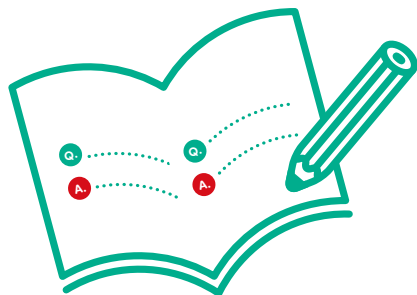
発行元：自立支援多職種ネットワーク推進会議
(広島県地域包括・在宅介護支援センター協議会)

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」を大切にし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。

1

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

R4.12

昔から将棋が好き。
地域の集まりに参加
して、仲間と将棋を
指す。
テレビで将棋の対局
を観戦する。



2

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

R4.12

お寿司が好き。
長男が孫と一緒に
時々回転ずしに連れ
て行ってくれる。
最近、かたいものを
食べるのが難しい。



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

R4.12

将棋仲間とは冗談も
言い合える。
近所に住む民生委員
の〇〇さんが、会え
ば声を掛けてくれる。



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

R4.12

近所の集会所に将棋
を指しに行く時は歩
いて行っている。
それ以外はあまり身
体を動かすことがな
い。



5

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.

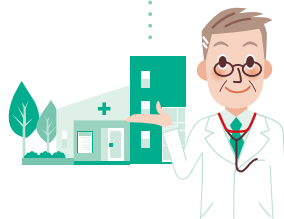
わたしが健康のために気をつけていることは ……

★ 身体のことでも気になることや、
相談している人を書いてみましょう。

記入日

R4.12

朝ごはんを抜かずに、
必ず3食たべるよう
にしている。
〇〇に住む長男が、
心配して週に1度は
電話で連絡をくれる。



6

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「〇年後の私は〇〇しています」等イメージをしましょう。

記入日

R4.12

今のまま、仲間と集まって将棋を指したい。

1年後に孫の受験が終わったら一緒にお祝いをしたい。



7

わたしの応援団

【 かかりつけ医 】

□□医院□□先生

【 かかりつけ歯科医 】

△△歯科□□先生

【 かかりつけ薬剤師 】

〇〇薬局

【 ケアマネジャー・地域包括支援センター 】

△△地域包括支援センター□□さん

8

□□さん（将棋仲間）

○○民生委員

△△（長男）

□□医院□□先生