

様式7-2

介護予防手帳
私のプラン

（ケアマネジメントＣ）

　年　　月　　日交付

氏　名

|  |
| --- |
| 　地域包括支援センターが行う事業の実施に当たり、利用者の状況を把握する必要があるときは、私のプラン（ケアマネジメントＣ）を、居宅サービス事業者、総合事業におけるサービス事業等実施者、主治医その他本事業の実施に必要な範囲で関係する者に提示することに同意します。　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　年　　月　　日　　氏名　　　　　　　　　　　　　　 |



**していることや興味の確認**

　あなたが日常的に行っている行為や興味のあることなどを確認しましょう。

|  |
| --- |
| **■ 以下の行為について該当するものに○をつけてください。** |
| **01** | **買い物をする** | している・してみたい・やっていた |
| **02** | **料理を作る** | している・してみたい・やっていた |
| **03** | **掃除をする** | している・してみたい・やっていた |
| **04** | **洗濯物を干す** | している・してみたい・やっていた |
| **05** | **庭の手入れ、草取り** | している・してみたい・やっていた |
| **■ 趣味や興味のあるものについて該当するものに○をつけてください。** |
| **01** | **サロンに参加** | している・してみたい・やっていた |
| **02** | **いきいき講座・湯ったりクラブ** | している・してみたい・やっていた |
| **03** | **高年大学** | している・してみたい・やっていた |
| **04** | **介護予防サポーター** | している・してみたい・やっていた |
| **05** | **ボランティア** | している・してみたい・やっていた |
| **06** | **地域活動（町内会・老人クラブ）** | している・してみたい・やっていた |
| **07** | **お茶・お花** | している・してみたい・やっていた |
| **08** | **映画・観劇・演奏会に行く** | している・してみたい・やっていた |
| **09** | **歌を歌う・カラオケ** | している・してみたい・やっていた |
| **10** | **音楽を聴く・楽器演奏** | している・してみたい・やっていた |
| **11** | **読書** | している・してみたい・やっていた |
| **12** | **俳句** | している・してみたい・やっていた |
| **13** | **絵を描く・絵手紙** | している・してみたい・やっていた |
| **14** | **パソコン・ワープロ** | している・してみたい・やっていた |
| **15** | **写真** | している・してみたい・やっていた |

|  |
| --- |
| **■ 趣味や興味のあるものについて該当するものに○をつけてください。** |
| **16** | **将棋・囲碁** | **している・してみたい・やっていた** |
| **17** | **編み物・針仕事** | **している・してみたい・やっていた** |
| **18** | **散歩** | **している・してみたい・やっていた** |
| **19** | **体操・運動** | **している・してみたい・やっていた** |
| **20** | **ダンス・踊り** | **している・してみたい・やっていた** |
| **21** | **スポーツ観戦** | **している・してみたい・やっていた** |
| **22** | **お参り・宗教活動** | **している・してみたい・やっていた** |
| **23** | **旅行・温泉** | **している・してみたい・やっていた** |
| **24** | **友達とのおしゃべり** | **している・してみたい・やっていた** |
| **25** | **畑仕事** | **している・してみたい・やっていた** |
| **26** | **孫の世話** | **している・してみたい・やっていた** |
| **27** | **地域の子どもの世話** | **している・してみたい・やっていた** |
| **28** | **動物の世話** | **している・してみたい・やっていた** |
| **29** | **賃金を伴う仕事** | **している・してみたい・やっていた** |
| **30** |  | **している・してみたい・やっていた** |

※得意なことを活かして、活動してみたいことがありましたら、下記にご記入ください。

（例：お花の免許を活かして、お花を教えてみたい。）



**私のプラン**

　していることや興味の確認で、しているまたはしてみたいとした行為・活動について再度書き出し、「これからも継続したい」「実際にやってみたい」と思うことについて、プランを考えてみましょう。

|  |  |
| --- | --- |
| 例 | **私の生活の目標** |
| 子どもたち読み聞かせをするボランティア活動に参加したい。子どもたちにわいわい囲まれたら楽しい。 |
| **目標を達成するために****取り組むこと** | **自己評価（半年後）** |
| ボランティアの人たちが集まって練習している二丁目の集会に行ってみる。 | 実行度 | できた・まあまあ・できていない |
| 満足度 | 満足・まあまあ・不満足 |

**作成日　　年　　　月　　　日**

|  |  |
| --- | --- |
| **No** | **私の生活の目標** |
| １ |  |
| **目標を達成するために****取り組むこと** | **自己評価（半年後）** |
|  | 実行度 | できた・まあまあ・できていない |
| 満足度 | 満足・まあまあ・不満足 |

**作成日　　年　　　月　　　日**

|  |  |
| --- | --- |
| **No** | **私の生活の目標** |
| ２ |  |
| **目標を達成するために****取り組むこと** | **自己評価（半年後）** |
|  | 実行度 | できた・まあまあ・できていない |
| 満足度 | 満足・まあまあ・不満足 |

**作成日　　年　　　月　　　日**

|  |  |
| --- | --- |
| **No** | **私の生活の目標** |
| ３ |  |
| **目標を達成するために****取り組むこと** | **自己評価（半年後）** |
|  | 実行度 | できた・まあまあ・できていない |
| 満足度 | 満足・まあまあ・不満足 |

**作成日　　年　　　月　　　日**

|  |  |
| --- | --- |
| **No** | **私の生活の目標** |
| ４ |  |
| **目標を達成するために****取り組むこと** | **自己評価（半年後）** |
|  | 実行度 | できた・まあまあ・できていない |
| 満足度 | 満足・まあまあ・不満足 |

**作成日　　年　　　月　　　日**

|  |  |
| --- | --- |
| **No** | **私の生活の目標** |
| ５ |  |
| **目標を達成するために****取り組むこと** | **自己評価（半年後）** |
|  | 実行度 | できた・まあまあ・できていない |
| 満足度 | 満足・まあまあ・不満足 |



**生活支援サービスのプラン**

|  |  |
| --- | --- |
| **【補助分】生活支援サービス** | **事業所（　　　　 　　　　　　）** |
| **連絡先（　　　　　　 　　　　）** |
| **内　容** |  |
| **利用頻度** |  |
| **期　間** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **【補助分】生活支援サービス** | **事業所（　　　　 　　　　　　）** |
| **連絡先（　　　　　　 　　　　）** |
| **内　容** |  |
| **利用頻度** |  |
| **期　間** |  |

|  |
| --- |
| **一緒に作った人** |
| **担当ケアマネジャー名** |  | **事業所名** |  |
| **連絡先** | 〒　　　　　　　　　TEL　　　　　　　　　 |
| **コ メ ン ト** |  |
|  |