

5 活動記録表



9～10ページは
健康ポイント事業
SUKSK (スクスク)
にも活用できます。
詳細は13ページを
ご覧ください。

(1) 運動に関する活動を記録しましょう。

① みんなで運動した記録

週1回以上の運動の場に行き活動した日にちを記録しましょう。

・1回の参加につき、500ポイントです。

住民主体の通いの場 (いきいき百歳体操等)

◇会場 _____ ◇活動時間 毎週 _____ 曜日 _____ 時～

1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	32
33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48
49	50	51	52	53	54	55	56
57	58	59	60	61	62	63	64

②自分で運動した記録『わたしの運動記録表』

1週間ごとに一人でも運動に取り組むことができたか振り返り、記録しましょう。

・週に30分以上、自分で運動に取り組んだら○をつけましょう。

・運動の例:散歩、自宅でいきいき百歳体操、ラジオ体操

※○は1週間につき1つ、○1つで250ポイントです。



	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目
4月					
5月					
6月					
7月					
8月					
9月					
10月					
11月					
12月					
1月					
2月					
3月					

自宅でも運動を続けるべ二!(いきいき百歳体操より抜粋)

①立ち座りの運動

足の裏がしっかりと床に着くように座ります。ゆっくり立ち上がり、ゆっくり座ります。



③深呼吸



②膝伸ばしの運動

足先を自分の方に向けて膝を伸ばし、ゆっくり元に戻します。右足が10回終わったら、左足も同様に行います。



鼻から息を吸い口から息を吐き気持ちよく身体を伸ばしながら行います。

(2) ふれあいいきいきサロンやボランティア、介護予防教室への参加など様々な活動を記録しましょう。

記入例

サロン【名称・場所等 〇〇ふれあいサロン】			
1 6/13	2 8/6	3 /	4 /
5 /	7 /	8 /	9 /
10 /	11 /	12 /	13 /

活動した日にちを記入しましょう。

サロン【名称・場所等】			
1 /	2 /	3 /	4 /
5 /	6 /	7 /	8 /
9 /	10 /	11 /	12 /

ボランティア【名称・場所等】			
1 /	2 /	3 /	4 /
5 /	6 /	7 /	8 /
9 /	10 /	11 /	12 /

介護予防教室【名称・場所等】			
1 /	2 /	3 /	4 /
5 /	6 /	7 /	8 /
9 /	10 /	11 /	12 /



健康に長生きする秘訣は人との交流をもつことベニ!
 親戚や友人、ご近所の人などと交流が多い人の方が要介護状態や認知症になりにくいことが分かっています。

認知症カフェ【名称・場所等】

1 ／	2 ／	3 ／	4 ／
5 ／	6 ／	7 ／	8 ／
9 ／	10 ／	11 ／	12 ／

町内会活動【名称・場所等】

1 ／	2 ／	3 ／	4 ／
5 ／	6 ／	7 ／	8 ／
9 ／	10 ／	11 ／	12 ／



認知症カフェとは・・・

認知症ではないけれども物忘れが気になる人、認知症の診断を受けた人及び家族や友人、認知症について理解のある人たちが参加できる集まりの場のこと

自由記述【名称・場所等】

1 ／	2 ／	3 ／	4 ／
5 ／	6 ／	7 ／	8 ／
9 ／	10 ／	11 ／	12 ／

自由記述【名称・場所等】

1 ／	2 ／	3 ／	4 ／
5 ／	6 ／	7 ／	8 ／
9 ／	10 ／	11 ／	12 ／