

3 未来のわたし・活動計画



👉 未来のわたしのために、今から取り組めることを記入しましょう。
また、取組や実施した結果を振り返ってみましょう。



未来のわたし

例) 子どもたちに本の読み聞かせをしたいです。
仲間たちとこれからも、グラウンドゴルフを続けます。

作成日

／

“未来のわたし”になるために取り組むこと

<健康づくり>

例)

・近所の公園まで
毎日散歩する。

.....

.....

.....

.....

<家庭での役割>

例)

・掃除やごみ捨てを
自分でする。

.....

.....

.....

.....

<社会参加>

例)

・サロンで準備や片づけの
手伝いをする。

.....

.....

.....

.....

取組の振り返り

※半年～1年後に取組を振り返り、
あてはまるところに○をつけましょう

振り返り日

／

・できた
・まあまあ
・できなかった

・できた
・まあまあ
・できなかった

・できた
・まあまあ
・できなかった

手帳に記入した内容は、家族や親しい人などに日頃から話しておきましょう。

日 付

話 した 人

／

家族・親しい人・近隣の人・()