

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、取り組みや実施した結果を振り返ってみましょう。

作成日 年 月 日



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。

.....

.....

“未来のわたし”になるために取り組むこと

| <健康づくり> | <家庭での役割> | <社会参加> |
|---------------------------|---------------------------|----------------------------|
| 例) ・近所の公園まで 毎日散歩する。 | 例) ・掃除やごみ捨てを 自分でする。 | 例) ・近所の〇〇さんと お茶のみする。 |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

取り組みの振り返り

※半年～1年後に取り組みを振り返り、
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 |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|