

元気を広げまい（MY）手帳

～～私の活動記録♪～～



「元気を広げまい（MY）手帳 私の活動記録♪」の使い方



過去の自分が今の自分を支え、今の自分が未来の自分を支えます。

一番大切なことは、このシートを読み返すこと。「元気を広げる人」の活動を振り返ることで、なりたい自分に近づいていきます。また書くこと、目で見ることとは頭の整理にもなります。

私だけの「元気を広げまい（MY）手帳 私の活動記録♪」にしていきましょう。

～各ページの使い方～

○私の年間目標：年間の私の目標を書き、目標達成に向けて取り組むことを一覧にしましょう。できれば1年毎に目標を立てましょう。

○私の活動記録：ボランティア活動など「元気を広げる人」として活動した時に、下記記入例を参考にご活用ください。

○メモ：考えたことや思いついたことを自由に書いていきましょう。

○知ってほしい私のこと：私のことを記入しましょう。

○連絡先・相談先リスト：活動に関わりのある施設やメンバーの連絡先を記入しておき、すぐに連絡や相談ができるようにしておきましょう。



【記入例】私の活動記録

○「高齢者の居場所」や「ふれあい・いきいきサロン」で活動している場合は、該当する項目（**居場所・サロン**）に○をつけてください。

○「のびのび元気体操」や「お口の体操」を実施した場合は☑を入れてください。

活動日： 9月 6日

行事名等：元気を広げる会

「元気を広げる人」活動人数： 5人

行事参加者数： 26人

活動場所： ○○集会所

☑ のびのび元気体操

☑ お口の体操

（**居場所**） ・ サロン

私の役割

私が、どのような役割を持って活動したかを記入してください。

（例） ・ 参加者を笑顔で迎えた。
・ お口の体操をした。

感想

うまくできたこと、改善したいことなどの感想を記入してください。

（例） ・ のびのび元気体操が自信を持ってできた。
・ 毎日、ウォーキングする。

令和 年 私の年間目標

○「私」の年間目標を書き、目標達成のために取り組んでいきましょう。

目 標

○目標を達成するために、私が取り組みたいこと

できた項目は☑をつけましょう。

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐





*居場所…高齢者の居場所 *サロン…ふれあい・いきいきサロン

メ モ



～知ってほしい 私のこと～



私の特技や自慢できること

「元気を広げる人」として私にできること

私の持っている資格

(例) ・昭和45年 保育士免許

私が受けた研修

(例) ・令和〇年〇月 「元気を広げる人」フォローアップ事業に参加

・令和〇年〇月 認知症サポーター養成講座受講



連絡先・相談先リスト

☎連絡先・相談先

名前・名称	電話番号
高松市長寿福祉課 介護予防係 住所：高松市番町一丁目８－１５	０８７－８３９－２３４６
()コミュニティセンター 住所：	

☎私の緊急連絡先

名前・名称	電話番号

☎元気を広げる人メンバー（個人情報になりますので、取扱いにご注意ください）

[illegible]