



さんの 私の予定表

1980年10月5日

現在の生活を振り返ってみましょう

週のスケジュール

一日の流れ	
時間	していること
7:00	起床 朝食、洗濯、掃除
12:00	昼食 (1時間程度 休憩)
18:00~19:00	夕食 入浴
21:00	就寝

月	
火	
水	
木	
金	
土	
日	

現在の生活を採点しましょう! 1週間で _____ メッツ。

月: 7.6、火: 7.6、水: 8、木: 7.6、金: 8、土: 7.6、日: 7.6 メッツ

趣味や特技、好きなこと、興味のあることはありますか?できるだけたくさんあげてみましょう。

スマートフォンを使う。

目標を立ててみましょう。

☆現在、楽しくできていて今後も続けていきたいこと

犬の散歩 体調により、自転車に乗って買い物に行く

☆これから新しく始めてみたいこと

スマートフォンの教室 ショールールで体験する (体験教室に申し込む)

☆この一年の目標

今の生活を維持する

目標を達成するために今日から頑張れそうなことを書いてみましょう。

① 今日中にスマホ教室と体験教室に問い合わせ 申し込む。

② 脊柱管狭窄症の為、腰のストレッチを行う。(毎日行う)

③

今度訪問するのは

頃です!

担当
TEL

さんの

私の予定表

年 月 日

現在の生活を振り返ってみましょう

一日の流れ	
時間	していること
	起床
朝食	調理は自分で行う
昼食	買物は夫と息子 が手伝ってくれる
	掃除は夫。
夕食	痛みで日中は横に なっている事が多い。 就寝

週のスケジュール

月	通院以外の外出はなし
火	
水	
木	
金	
土	
日	

現在の生活を採点しましょう! 1週間で _____ メッツ。

(月: _____、火: _____、水: _____、木: _____、金: _____、土: _____、日: _____) メッツ

趣味や特技、好きなこと、興味のあることはありますか?できるだけたくさんあげてみましょう。

歩くことが趣味

目標を立ててみましょう。

☆現在、楽しくできていて今後も続けていきたいこと
 (スポーツジムにまたお友達と通いたい。)

足を鍛えるマシンは
使わないで下さい。
やりすぎに注意

☆これから新しく始めてみたいこと
 (とにかく歩ける様になりたい。)

☆この一年の目標

(一人で通院や買物に行ける様になる)

目標を達成するために今日から頑張れそうなことを書いてみましょう。

- ① 整形外科の先生に膝のサポーターについて相談して下さい。
- ② 動きすぎやがんばりすぎは痛みが強くなるので注意して下さい。
- ③ 今回習った体操を毎日体調に合わせて行う。痛い時は少なめに。

今度訪問するのは

頃です!

担当
TEL



さんの 私の平定表

年 月 日

現在の生活を振り返ってみましょう

週のスケジュール

一日の流れ	
時間	していること
9:00	起床 朝食、散歩 テレビを見る。
13:00	昼食、昼寝
18:00	散歩 夕食 入浴
0:00すぎ	就寝

月	10:00 ~ 11:00
火	16:00 ~ 17:00
水	散歩に毎日出る
木	
金	
土	
日	

現在の生活を採点しましょう! 1週間で _____ メッツ。

(月: _____、火: _____、水: _____、木: _____、金: _____、土: _____、日: _____) メッツ

趣味や特技、好きなこと、興味のあることはありますか?できるだけたくさんあげてみましょう。

今はスライムいけ... 野球、卓球、ゴルフ等スポーツ
毎日新聞を読んでいる



目標を立ててみましょう。

- ☆現在、楽しくできていて今後も続けていきたいこと
(朝夕の散歩は続けたい。月1回友人と居酒屋へ行く)
- ☆これから新しく始めてみたいこと
(妻が入院中家事をしようといけい(1/20~1ヶ月程度))
- ☆この一年の目標
(卓球クラブひまわりに妻と一緒に参加する。)

目標を達成するために今日から頑張れそうなことを書いてみましょう。

- とりあえず家事をやってみる。
- 背伸びのつま先立ちを運動に取り入れて下さい
-



今度訪問するのは
令和2年1月 頃です!

