

# 生活を振り返り、目標を立ててみましょう！



# 寺子屋ラクっちゃ

知って・聞いて・楽しく生活

閉じこもり予防編

## ステップ①

これまでの振り返り

過去の自分と向き合ってみましょう。書き出すことで、頭の中が整理されます。

楽しい思い出

したかった/よかったこと

心残りは・・・？

## ステップ②

今の生活の振り返り

今の自分は、過去の自分の延長線上にあります。今の自分を見つめてみましょう。

生活習慣

整っている  
(起床時間 時)  
(就寝時間 時)

日課やスケジュール

ある  
 ない

していること

したいと思っていること

## ステップ③

これからの生活を考える

これからの生活を考えてみましょう。前向きに、自分のための人生を考えましょう！

今月の目標

半年間の目標

1年間の目標

## 週に1度は外出していますか？

次の項目にチェック☑をつけてみましょう！

- 週に1回は買い物に行く
- 週に1回は友人と連絡を取っている
- 週に1回は予定があり出かけている
- 自主活動グループに参加している
- ボランティア活動をしている
- 仕事をしている
- 地域のお祭りやイベントに出かけている

参加

- 楽しいことを考えている
- おしゃれをして出かけようと思う
- したいこと、食べたいものがある

心

- 週2～3回 運動をしている
- 週2～3回 散歩をしている
- 栄養に気を付けて食事を摂っている

身体

ポイント

外出しようと努力する生活



外出したくなる生活習慣



楽しみのための生活習慣・身体づくりを目指しましょう！

## 生活のつくり方

### ●「生活の目標」を立てましょう！

自分のやりたいことを探して、目標を立ててみましょう。

### ●目標達成のための「楽しい計画」を立てましょう！

カレンダーに日々の計画・楽しみにしている予定を書き込みましょう。

### ●「生活習慣」を整えましょう！

起床時間、就寝時間を整えて、時間を有効に使いましょう。

### ●今すぐに「できること」から始めましょう！

「時は金なり」「思い立ったが吉日」です。

### ●「記録」をつけてみましょう！

楽しかったことを振り返るようにしましょう。

また、お手紙を書いたり、交換日記をしてみてもいいでしょう。

伝えたい人に伝えたいことを伝える機会になり、

自分自身の心の整理にもつながります。



参加、心、身体の枠で、各1つは☑がつくといいですね。☑があまりつかなかったという人は、生活の改善を心掛けましょう！



港区には、社会活動・交流の場として、  
たくさんの「自主活動グループ」があります

Q.どのような人が参加できるのですか？

A.港区に在住の主に60歳以上の人を中心です。

Q.どのような活動がありますか？

A.おしゃべりの会や茶話会、料理活動、ウォーキングの会、  
スポーツや運動、勉強会、歌の会、創作活動…など  
様々な活動を行うグループが多数あります。

Q.こういった場所で行っているのですか？

A.ラクっちゃをはじめ、いきいきプラザなど  
グループの活動内容によって様々な場所で行われています。

Q.参加費はかかりますか？

A.活動グループによりますので、お問い合わせください。

Q.もっと詳しく知りたいのですが…

A.ポスターやホームページをご覧ください。  
右のQRコードを読み取ると、  
ホームページを閲覧することができます。



調べて、お問い合わせをして、見学をしてみましょう。  
その行動が、介護予防につながります！

身体

心

「個別相談」を活用しましょう！

日ごろからの健康管理や健康増進、予防について、相談してみませんか？

- 看護師 : 日常生活上の体調管理に関する相談
- 歯科衛生士 : 口腔ケアに関する相談
- 管理栄養士 : 食事や栄養管理に関する相談
- 介護予防運動指導員 : 具体的な運動に関する相談
- 理学療法士 : 身体の動きや生活動作に関する相談
- 作業療法士 : 心と身体のバランスや生活習慣に関する相談
- 臨床心理士 : 心や気持ちの整理に関する相談

参加

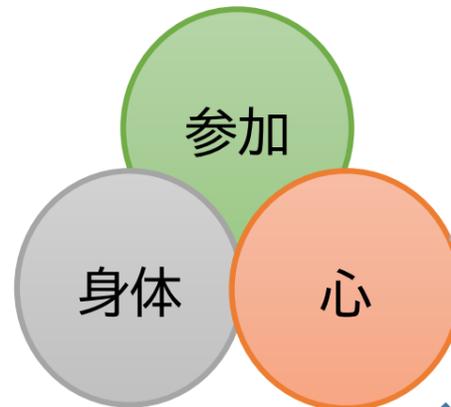


あなたは何のために介護予防に取り組んでいますか？

- 人のお世話になりたくないから
- なんとなく元気でいたいから
- 娘や息子に迷惑をかけたくないから
- 暇つぶし(することがない)

チェックが付いたら注意！

どのような生活を送りたいのか？  
といった**生活の目標**が大切です。



参加(社会環境)、身体、心の  
3つのバランスを整えて、  
自分らしい生活を構築しましょう！

ポイント

- ①運動をすること
- ②楽しみをもつこと
- ③人との交流をもつこと

目標達成！

小さな**目標**も  
積み重ねれば  
大きな**達成感**につながります！

目標をもって、  
生活することが大切です。

目標は、身近にすぐできること  
から立ててみましょう。

目標が立てられない！

大丈夫です！

次のページのSTEPに沿って  
目標を考えてみましょう！

