

していることや興味の確認シート

あなたが日常的に行っている行為や興味のあることを確認しましょう。

記入日： 年 月 日

■ 以下の行為について 該当するものに○を付けてください		
①	買い物をする	している ・ してみたい ・ 興味がある
②	料理を作る	している ・ してみたい ・ 興味がある
③	掃除をする	している ・ してみたい ・ 興味がある
④	洗濯物を干す	している ・ してみたい ・ 興味がある
⑤	自分でお風呂に入る	している ・ してみたい ・ 興味がある

■ 趣味や興味のあるものについて 該当するものに○をつけてください		
①	読書・生涯学習・歴史	している ・ してみたい ・ 興味がある
②	俳句	している ・ してみたい ・ 興味がある
③	書道・習字	している ・ してみたい ・ 興味がある
④	絵を描く・絵手紙	している ・ してみたい ・ 興味がある
⑤	パソコン・ワープロ	している ・ してみたい ・ 興味がある
⑥	写真	している ・ してみたい ・ 興味がある
⑦	映画・観劇・演奏会に行く	している ・ してみたい ・ 興味がある
⑧	お茶・お花	している ・ してみたい ・ 興味がある
⑨	歌を歌う・カラオケ	している ・ してみたい ・ 興味がある
⑩	音楽を聴く・楽器演奏	している ・ してみたい ・ 興味がある
⑪	編み物・針仕事	している ・ してみたい ・ 興味がある
⑫	畑仕事	している ・ してみたい ・ 興味がある
⑬	家族との団らん・孫の世話	している ・ してみたい ・ 興味がある
⑭	地域の子どもの世話	している ・ してみたい ・ 興味がある

⑮	動物の世話	している ・ してみたい ・ 興味がある
⑯	デート・異性との交流	している ・ してみたい ・ 興味がある
⑰	居酒屋に行く	している ・ してみたい ・ 興味がある
⑱	賃金を伴う仕事	している ・ してみたい ・ 興味がある
⑲	友達とのおしゃべり	している ・ してみたい ・ 興味がある
⑳	将棋・囲碁など	している ・ してみたい ・ 興味がある
㉑	散歩・体操・運動など	している ・ してみたい ・ 興味がある
㉒	野球・相撲観戦	している ・ してみたい ・ 興味がある
㉓	競馬・競輪・競艇・パチンコ	している ・ してみたい ・ 興味がある
㉔	地域活動（町内会・老人クラブ）	している ・ してみたい ・ 興味がある
㉕	お参り・宗教活動	している ・ してみたい ・ 興味がある
㉖	旅行・温泉	している ・ してみたい ・ 興味がある
㉗	ボランティア	している ・ してみたい ・ 興味がある
㉘	その他：	している ・ してみたい ・ 興味がある
㉙	その他：	している ・ してみたい ・ 興味がある
㉚	その他：	している ・ してみたい ・ 興味がある

*得意なことを活かして活動してみたいことがあれば、下記に記入しましょう。

(例：お花の免許を活かして、お花を教えてみたい。)

自分が興味の有ること、関心が高いことを改めて確認し、そこから具体的な介護予防の目標を立てていくことが大切です。日々続けてみたいこと、挑戦してみたいことを見つけ、毎日の目標を立ててみましょう！

介護予防活動に関する相談・問い合わせ先

久留米市長寿支援課：☎ 0942-30-9207

久留米 _____ 地域包括支援センター：☎