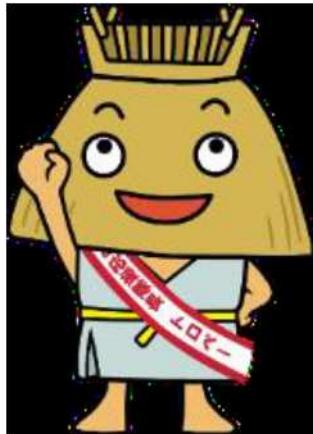


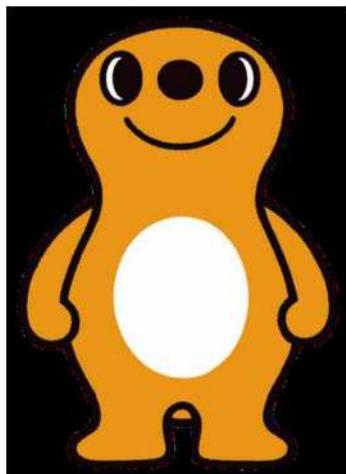
静岡市介護予防手帳
まるけあ手帳
【令和 年度版】



葵区 PR キャラクター
あおいくん



駿河区応援隊長
トロベー



清水区広報キャラクター
シズラ

令和 年 月 日 交付

氏名

～この手帳の活用について～

この手帳は、皆さまがこれからも住み慣れた地域で
いきいきと暮らし続けていくことを願い作成しました。
この手帳を活用し、日々の生活を振り返り、これからも
続けられることや、チャレンジしたいこと、それらについて
どのように取り組んでいくか考えてみませんか？

もくじ

1 日頃行っていることや興味・関心ごと・・・	1 ページ
2 過去・現在・未来の私・・・・・・・・・・	2 ページ
3 私のプラン・・・・・・・・・・・・・・	3 ページ
4 活動記録・・・・・・・・・・・・・・	4 ページ
5 地域内の活動場所・・・・・・・・・・	6 ページ
6 資料編・・・・・・・・・・・・・・	10 ページ

記入した日 令和 年 月 日

1 日頃の健康チェック

●日頃の血圧 / mmHg

- 年1回 健康診断やがん検診（人間ドック、
市の検診等）を受けている
- 週1回以上 運動している
- 1日3回 食事をとっている
- 週1回以上 外出している
- 毎日 必ず誰かと会話をしている
- 每日 しっかり睡眠がとれている



趣味 好きなこと	
得意なこと 苦手なこと	
現在やって いること	

2 過去・現在・未来の私

大切にしてきた・大切にしている・大切にしたいと思える趣味や活動などの取り組みについて書きましょう。

(例) 過去の私：山登りやハイキングを70歳まで楽しんでいた。

現在の私：膝を悪くしたので、山登りやハイキングは諦めたが、70歳からはグランドゴルフを続けている。

未来の私：グランドゴルフで県大会優勝を目指して頑張る。



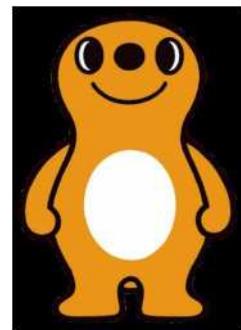
過去の私 【こんなことを楽しみにしていました。】

現在の私 【今、こんなことに取り組んでいます。】

未来の私 【これからこんなことをしてみたいです。】

3 私のプラン

続けたい事や新たに始めてみたいことなどを目標にして、その目標を達成するために必要な取り組みを書き出し、一定の期間がきたら、自己評価を行いましょう。



【私のプラン】 作成日 年 月 日

■ 私の生活の目標

(例) グランドゴルフに 1 年間休まずに通う。

上記の目標を達成するためにご自身で取り組むことを書き出して見ましょう。

半年後、1 年後に目標が達成できたかを振り返り、自己評価をしてみましょう。

■ 目標を達成するために取り組むこと

(例) 毎日 30 分散歩する。

自己評価（半年後、1 年後に記入）

	実行度 満足度	できた・まあまあ・できていない 満足・まあまあ・不満足
	実行度 満足度	できた・まあまあ・できていない 満足・まあまあ・不満足
	実行度 満足度	できた・まあまあ・できていない 満足・まあまあ・不満足
<u>感想</u>		

4 活動記錄



活動場所 【

活動內容 【

/	/	/	/	/	/
---	---	---	---	---	---

/	/	/	/	/	/
---	---	---	---	---	---

/

感想

活動場所 【

活動內容 【

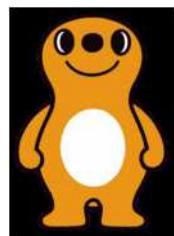
/	/	/	/	/	/
---	---	---	---	---	---

/	/	/	/	/	/
---	---	---	---	---	---

/

感想

4 活動記錄



活動場所 【

活動內容 【

/	/	/	/	/	/
---	---	---	---	---	---

/	/	/	/	/	/
---	---	---	---	---	---

/

感想

活動場所 【

活動內容 【

/	/	/	/	/	/
---	---	---	---	---	---

/	/	/	/	/	/
---	---	---	---	---	---

/

感想

5 地域内の活動場所

介護予防には、何らかの「活動」に取り組むことが効果的と言われています。「活動」には、就労・地域組織での仕事・家事・ボランティア・趣味・習い事・スポーツなど色々あります。

これまで何らかの「活動」に取り組んできた方は、それをなるべく継続することが重要です。

活動をする機会が少なかった方は、自分が興味や関心を持つて「活動」に取り組んでみてはいかがでしょうか。

～あなたが取り組みたい「活動」は何ですか？～



働きたい

アページ
参照

- ・特技・経験を活かした仕事がしたい
- ・農作物や手づくりのお菓子・お惣菜を販売してみたい



地域に貢献したい

アページ
参照

- ・ボランティアをやってみたい
- ・地域づくりの活動をしてみたい
- ・自治会・老人クラブの活動に参加してみたい



趣味を楽しみたい

8ページ
参照

- ・音楽活動をしてみたい
- ・絵や写真をやってみたい
- ・園芸や土いじりをしたい



身体を動かしたい

8ページ
参照

- ・スポーツを楽しみたい
- ・運動や体操の機会をつくりたい
- ・登山やハイキングを楽しみたい



学びたい

9ページ
参照

- ・パソコンを使えるようになりたい
- ・語学や歴史を学びたい
- ・習い事をしたい



交流したい

9ページ
参照

- ・サロンや茶話会に参加したい
- ・共通の趣味をもつ仲間をつくりたい

働きたい

特技や経験を活かして、仕事をしたい



日曜大工など、得意なことを活かして仕事をしてみたい

名称	住所	電話番号	内容
シルバー人材センター（西事務所）	葵区新通 2-4-5	252-4150	企業・公共団体などから仕事を受注して、定年退職者などの高年齢者に対して、仕事の機会を提供します。
シルバー人材センター (本部・東事務所)	清水区浜田町4-4	351-1150	企業・公共団体などから仕事を受注して、定年退職者などの高年齢者に対して、仕事の機会を提供します。
ハローワーク静岡	駿河区西島235-1	238-8603	求人情報を提供したり、職業相談にのってくれます。
NEXTワークしづおか	葵区追手町5-1	254-2770	働きたいシニアのための就労相談に応じる総合窓口です。

地域に貢献したい

身の回りの人に教える活動がしたい



ボランティア活動に参加してみたい

名称	住所	電話番号	内容
静岡市社協ボランティアセンター葵	葵区城東町24-1	249-3183	ボランティア活動やシニアの活動の場に関する情報を提供します。
静岡市社協ボランティアセンター駿河	駿河区南八幡町3-1	291-5288	ボランティア活動やシニアの活動の場に関する情報を提供します。
静岡市社協ボランティアセンター清水	清水区宮代町1-1	371-0290	ボランティア活動やシニアの活動の場に関する情報を提供します。

趣味を楽しみたい

園芸をやってみたい



料理を習ってみたい

名称	住所	電話番号	内容
〇〇生涯学習センター	〇区〇〇〇	〇〇-△△△△	新しい知識を得るための学習の場や生きがいづくりや人と人の交流の場の提供
△△区生涯学習交流館	△区△△△	△△-〇〇〇〇	新しい知識を得るための学習の場や生きがいづくりや人と人の交流の場の提供

身体を動かしたい

体力がなくても始められる運動をしてみたい



スポーツを楽しみたい

名称	住所	電話番号	内容
〇〇体育館	〇〇区△△	〇〇-△△△	健康づくりに役立つ様々な講座・教室を開催
北部勤労者福祉センター ラペック静岡	葵区本通 7-11-9	251-2315	健康づくりに役立つ様々な講座・教室を開催
南部勤労者福祉センター 来・て・こ	駿河区小鹿2-25-45	202-4300	健康づくりに役立つ様々な講座・教室を開催
東部勤労者福祉センター 清水テルサ	清水区島崎町223	355-3113	健康づくりに役立つ様々な講座・教室を開催

学びたい

パソコンについて学びたい



健康に関する知識を
学びたい

名称	住所	電話番号	内容
○○生涯学習センター	○区○○○	○○-△△△△	新しい知識を得るために学習の場や生きがいづくりや人ととの交流の場の提供
△△区生涯学習交流館	△区△△△	△△-○○○○	新しい知識を得るために学習の場や生きがいづくりや人ととの交流の場の提供

交流したい

サロンがあれば参加
してみたい



共通の趣味を持つ
仲間を探したい

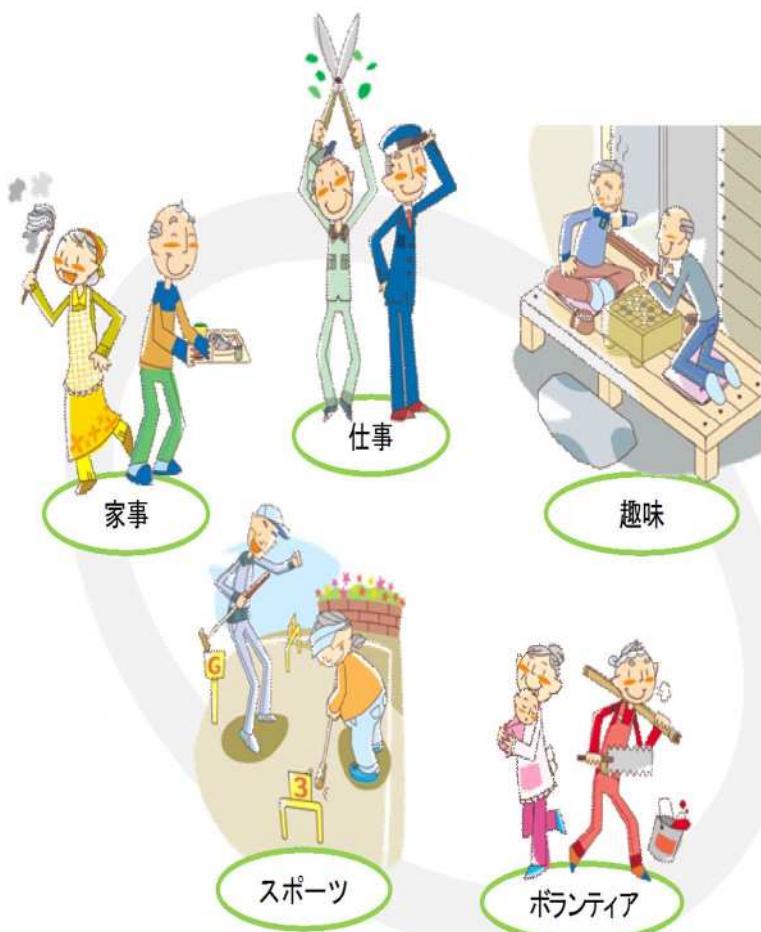
名称	住所	電話番号	内容
○○生涯学習センター	○区○○○	○○-△△△△	新しい知識を得るために学習の場や生きがいづくりや人ととの交流の場の提供
△△区生涯学習交流館	△区△△△	△△-○○○○	新しい知識を得るために学習の場や生きがいづくりや人ととの交流の場の提供

6 資料編

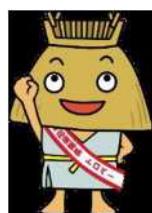
市内のいろいろな支援です。



葵区PRキャラクター
あおいくん

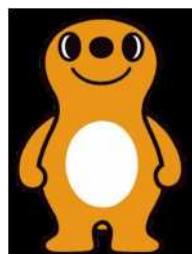


心身機能への刺激



駿河区応援隊長

トロベー



清水区広報キャラクター

シズラ