



わたしの情報メモ

あなたの周りには大切な人たちの情報をまとめておきましょう。

	名前や機関名	電話番号
話し合える人・仲間		
行きつけの店や場所		
地域包括支援センター		
ケアマネジャー		
かかりつけ医		

●自由欄（自分なりに書いておきたいことや人に分かってほしいこと）



わたしのお気に入りメモ

生活していくうえで、自分の好きなものや大事にしたいことをメモして、周りの人に伝えられるようにしておきましょう。

大切な思い出	大切な人
大切なもの	好きな食べ物・飲み物
楽しみ・好きなこと	好きな場所・行きたいところ
好きな音楽・歌	不安なこと・嫌なこと
これからも続けたいこと・やってみたいこと	私のこだわり