



わたしの情報メモ

あなたの周りにはいる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