

(氏名) _____

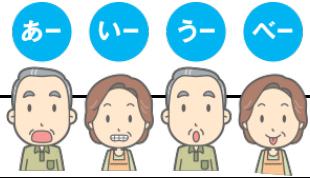
ステイホームでも元気シート！

No.()

令和()年		以下、記載のある日は、1日につき2点(どちらかだけでもOK！)			※裏面↓↓	
回	月日	今日のスマホ等記録	今日何をした？！	今日の記録ポイント	アクティビティポイント	
例	10/10	孫にLINEした	今日は、スーパーに買い物に行き、カレーを作った	(2点)	(6点)	
1				点	点	
2				点	点	
3				点	点	
4				点	点	
5				点	点	
6				点	点	
7				点	点	
8				点	点	
9				点	点	
10				点	点	
11				点	点	
12				点	点	
13				点	点	
14				点	点	
15				点	点	
16				点	点	
				小計	点	
				総合計	()点	



「アクティビティ」シート(裏面)



令和()年		以下、記載のある日は、○1個で1点								
回	月日	炊事 (片づけ等 でもOK)	洗濯 (干す・たたむだけ でもOK)	掃除	趣味	15分以上 の運動	口腔体操	会話	笑う	合計 (表面に転記)
例	10/10	○	○	○		○	○		○	(6点)
1										点
2										点
3										点
4										点
5										点
6										点
7										点
8										点
9										点
10										点
11										点
12										点
13										点
14										点
15										点
16										点