




イキイキ地域生活活動表 1



今日1日を振り返って、出かけたところや、主な過ごし方に該当する番号に をつけて、次の日と線で結んでください

月

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
5 車や電車で遠くまで 外出した 																																
4 少し遠くまで (1 km以上) 外出した																																
3 自宅の外に出た (近所のスーパーへの買い物や散歩など) 																																
2 庭先やベランダで、水遣りや洗濯物などを干した (家からは出たが自宅の外に出していない) 																																
1 一日中部屋で過ごした																																