



ご利用者名		生年月日	年	月	日	歳	性別	要介護度		
私の「生き方」(CADL) ※記入できるところから楽しんで進めてください。 ※記入例：◎、○、△のみ		現在 している	したい						現在 している	したい
				私の「生き方」(CADL) ※記入できるところから楽しんで進めてください。 ※記入例：◎、○、△のみ						
暮らし・役割	① 飾り付け (種類:)									
	② 料理づくり (何を: 誰に:)									
	③ ショッピング (何を: 場所:)									
	④ 庭・花の手入れ									
	⑤ お出かけ (□散歩 □シルバーカー □タクシー他)									
	⑥ 孫・ひ孫の世話 (名前:)									
	⑦ ペット (種類: 名前:)の世話									
	⑧ ボランティア (種類:)									
	⑨ お墓参り (□寺)・氏子の行事 (□神社)									
	⑩ 地域活動 (町内会など)									
	⑪ その他 ()									
つながり	① 友達と会話 (□対面 □電話 □ライン等)									
	② 友達と遊ぶ (種類: 誰:)									
	③ ランチ・ディナー (店名: 誰:)									
	④ 同窓会 (□学校 □職場 □サークル)									
	⑤ 家族・親戚との団らん (名前:)									
	⑥ 異性との交流 (□会話 □食事 □他)									
	⑦ 通信機器 (□電話 □スマホ □タブレット)									
	⑧ SNS (□LINE □facebook □メール)									
	⑨ その他 ()									
	楽しみ・趣味	① 読書 (ジャンル: 作家:)								
		② 絵画 (□描く □塗る □貼る □他)								
③ 写真 (□人物 □風景 □植物 □他)										
④ 鑑賞 (□映画 □観劇 □演奏会 □落語 □他)										
⑤ 歌唱 (□合唱 □独唱 □カラオケ)										
⑥ 音楽鑑賞 (ジャンル:)										
⑦ コンサート (ジャンル:)										
⑧ 楽器演奏 (種類: □1人 □複数)										
⑨ 遊び (種類: □1人 □複数)										
⑩ ストレッチ (□体操 □ヨガ □太極拳 □他)										
⑪ 健康法 (□歩く □走る □泳ぐ □他)										
⑫ スポーツ (種類:)										
⑬ 観戦 (種類:)										
⑭ 舞踊 (種類:)										
楽しみ・趣味	⑮ 散歩・ピクニック (場所:)									
	⑯ 釣り (□川 □海 □溪流 □釣り堀)									
	⑰ アウトドア (□川 □海 □山 □他)									
	⑱ ギャンブル (種類:)									
	⑲ 投資 (□株 □外貨 □金 □宝くじ)									
	⑳ お祭り (種類: 場所:)									
	㉑ おしゃれ (種類: TPO:)									
	㉒ 家庭菜園・ガーデニング・市民農園									
	㉓ その他 ()									
	学び・手習い	① 学び ()								
		② 作法 (□茶道 □華道 □着付け □他)								
③ オンライン (種類:)										
④ 教養 (種類:)										
⑤ 脳トレ (種類:)										
⑥ 教える (種類:)										
⑦ その他 ()										
巡る	① 史跡巡り (場所:)									
	② 名所巡り (場所: 建物:)									
	③ 記念館巡り (□美術館 □博物館 □他)									
	④ 食べ歩き (種類: 場所:)									
	⑤ 手段 (□散歩 □杖 □シルバーカー □車いす)									
	⑥ 温泉・健康ランド (場所:)									
	⑦ 国内旅行 (場所:)									
	⑧ 海外旅行 (場所:)									
	⑨ その他 ()									
つくる	① 料理・手芸 (種類:)									
	② クラフト・工芸 (種類:)									
	③ プラモデル (種類:)									
	④ その他 ()									
心の支え	① お参り (神社・お寺など)									
	② 宗教 (種類:)									
	③ 習い・修練 (種類:)									
	④ その他 ()									
	⑤ その他 ()									