

天王寺区

オレンジあい



今回は「わたしのケアノート」
についてご紹介します！

「わたしのケアノート」をご存知ですか？

「わたしのケアノート」は、これからの人生を
よりよく生きていくために、あなたの考えを整理
することをお手伝いするノートです。

わたしの ケアノート



おおさかし
大阪市

あなたが、
またはあなたが家族や
支援者と相談しながら
あなたの思いや考えて
いることを、伝えやす
い言葉で一緒に記入し
てみましょう。



*わたしのこと・伝えたいこと

わたしの呼び名
(こう呼んでほしい)

大切にしているもの・こと

いつも身につけているもの
(指輪、時計など)

好きな服装・色

行きたいところ
やってみたいこと

楽しみにしていること
喜びを感じること

好きな食べ物・飲み物

苦手な食べ物・飲み物

17

(引用：大阪市ホームページより)

大阪市のホームページから閲覧、
ダウンロードが可能です

自分らしく生きていくために、元気なうちから備えてみませんか。

「わたしのケアノート」にご興味のある方は、オレンジチームにお気軽にお問い合わせください。



物忘れなど「ちょっと気になる」「少し不安だなあ」
と思われる方はオレンジチームに相談を♪ ☎：06-6774-3350



〈 ここからはちょこっと脳トレクイズです。〉



大阪市には24区ありますが、「天王寺区」以外の残り23区を答えてください。

「簡単だ！」という人は、47都道府県にも挑戦してみてくださいね!!