

人生100歳まで生きぬく

今

〈個人〉

- ・1日に30分程、自分の足をつかって動きたい
- ・毎日1時間、散歩する
- ・毎日欠かさず早朝5時30分～6時30分に散歩、ゆっくり歩く、継続すること
- ・自転車で行ける所には走る(買い物・外出時)
- ・ほぼ毎日DVDを見ながら体操をしています
- ・シニア向けの健康体操
- ・テレビを見ながらリラックスに体操をし、バランスボールで骨を丈夫に運動します
- ・畑仕事、草取りをする
- ・家事(雑巾がけ等)を手伝う

〈仲間〉

- ・朝、ジョギングをしているが、もっと他のスポーツもしてみたい
- ・月に1回ママ友とソフトバレーボールをしている
- ・毎月2回あしがる元気教室に出席して運動しています
- ・月2回アルコ体操教室で、1時間、音楽に合わせて体操しています
- ・家族で月1回くらい、カルチバのプールに行っています
- ・家族で駅伝練習会に参加している
- ・たまに家族とゴルフに行きます
- ・グラウンドゴルフをしている

気をつけること
運動しすぎると腹一杯、食べてしまうこと

今、行っていることを
継続して

10年先も

- ・やっていることに楽しさをもつ、楽しみをもつ
- ・家でできる体操を続けたいです
- ・ホノルルマラソンに参加する
- ・スノーボードを子どもとできること
- ・子どもと柔道ができればいいなあ～
- ・散歩を2時間に増やしたい
- ・JRウォーキングに毎週参加したい
- ・足を鍛えるため、自転車で健康を。目標はまず1年間
- ・畑へ行くのは今まで、自動車ばかり。
今度は歩いて1日1万歩を目標にしたい
- ・シルバーの仕事に行き続ける。今、10歳年上の方と組んで一緒に仕事をしているので、見習いたい
- ・アルコ体操も10年後も続けていきたい。月2回なので!
- ・畑仕事も太陽に当たる事等で健康に身体を動かし、ストレスを感じず、取組み、続けていきたい
- ・友達(仲間)と遊ぶ