

健康づくりのためのコミュニケーション

4グループ

体力作り

- ・天気の良い日は散歩に行く
- ・階段を使う
- ・体重を維持する
- ・グランドゴルフ
- ・ラジオ体操
- ・父と一緒に歩く
- ・朝公園でラジオ体操をする
- ・公園などに運動できる器具の設置
- ・健康教室に行っている(セラバンド・コアトレーニング)
- ・運動(グランドゴルフ ゲートボール)
- ・ヨガ
- ・セラバンド教室
- ・筋力をつける
- ・1日に時間を決めてウォーキングする
- ・字単位でセラバンドやコアトレーニング教室etcの開催
- ・安全にウォーキングできる道があると良い
- ・セラバンド教室に行っています
- ・筋肉トレーニング
- ・よく歩く
- ・水泳
- ・車の利用を少なくする
- ・家内は車を乗るのが多いからできるだけ歩くのを勧める
- ・誰でも参加できる色々な運動教室の充実
- ・あしがるバスを利用しやすくする

生き生きとした趣味活動

- ・定年後、奥さんの勤めで社交ダンスをやっています
- ・カラオケ同好会のリーダー
- ・人間ドッグを今年の11月にやりました
 - ①声を出してカラオケ月1回
 - ②孫と共に水泳を週2回
 - ③西枇小学校で1時間ほど掃除のボランティア
- ・手芸をしている
- ・カラオケ
- ・①週1回畑で野菜作り②西枇で月1回料理教室
- ・コーラスグループで歌っている
- ・詩吟をやっています

健康の為のおしゃべりの会

- ・友だちとしゃべる
- ・家族仲良し
- ・友達とおしゃべりする
- ・楽しい時間を持つ
- ・受動喫煙防止を今後も言い続ける(家族が喫煙)
- ・お礼を言う
- ・知らない人にもあいさつする
- ・こんにちは、おはようございますの声を見知らぬ人にも声をかける
- ・よく笑う
- ・笑うことに心がけている
- ・たばこは吸わない。酒はのまない。
- ・近所の人とあいさつをする
- ・近所の人とのおしゃべり
- ・いろいろな行事に参加

バランスのとれた食生活

- ・肉、魚、卵、野菜を食べています
- ・おいしいものを食べる
- ・料理をする(インスタントは使わない・バランスのとれた食事に心がける)
- ・バランスのとれた食事をつくる
- ・高齢者に自分の所属している料理教室への参加を呼びかける
- ・毎夜2人でビール1本をのみ、主人はのむとよくおしゃべりをします
- ・毎日三食忘れずに食べています
- ・3度の食事はきちんと食べる(大体同じ時間に)
- ・祖母に時々食事届ける
- ・毎日のアルコールの量を2日程度に

めざせ! 8020 ハチマルニマル

- ・口の運動
- ・はみがき
- ・主人も私も歯には自信をもっています。虫歯1本もありません。全部自分の歯です。

地域でみんな生き生き

- ・地域の活動に参加する
- ・娘夫婦と2世帯住宅に住んでいるので、あまえない
- ・月1回サロンを開き活動する
- ・寿会の皆さんと今年の干支を作りました(馬)
- ・低学年者の下校字の見守り
- ・高齢者になって、自分では出かけない方の対策を考える(サロンの送迎etc)
- ・坂町でお誕生日会をして、その月の人を呼び公民館でハッピーバースデーを歌い役員お菓子を作ってみんなで楽しみます
- ・家族と一緒に時間をつくる
- ・高齢者には特に声をかけて話しかける(声かけ運動)
- ・後期高齢者の面倒をみたい
- ・お宮掃除

