

7グループ

①自分の健康自慢

【運動】

- ・毎日ラジオ体操
- ・水泳
- ・セラバンド
- ・毎日1万歩
- ・毎週火曜日は体操教室
- ・太極拳

【生活リズム】

- ・早寝早起き
- ・朝のあいさつ

【食事】

- ・よく噛んで食べる
- ・ヨーグルトを積極的に食べる
- ・三食きちんと食べる

【ストレスを溜めない】

- ・友人とのおしゃべり
- ・朝のモーニング
- ・ランチにお友達と行く

【生きがい】

- ・花のお手入れを毎日している
- ・コーラスをしている
- ・書道を週2回している

②健康づくりのために個人や家族でできること

【お誘い】

- ・家族と話し合う時間を作る
- ・地域の人を声かけして話し合いをする
- ・家族でお出かけ
- ・家族でお食事

【外に出る】

- ボランティア活動に参加する

声かけ

【自分を知る】

- ・自分のことは自分でいつまでもできる
- ・健診で自分の体を知る
- ・気持ちの切り替えができるようにする
- ・共通の趣味をもつ

<その他>

- ・生活リズムを整える
- ・身体を動かす
- ・家族の禁煙
- ・食事をゆっくり食べる

③健康なまちにするために、地域でできること

私も誘ってもらえて仲間が

こういう場に来れない人

【助け合い】

- ・教室に一人でも多く参加できるように声かけ
- ・近所の助け合い
- ・声をかけ合い、挨拶をする

【環境整備】

- ・公民館を積極的に使用する
- ・安全なウォーキングロードを整備する

【孤立しない】

- ・寿会でのお誕生日会の開催
- ・サロンが増える
- ・さまざまな教室の案内がもう少しオープンになる

地域の人からの声かけでほっとした