



おせっかいから

7 を広げよう！！

声をかける人になろう

(自分の健康自慢)

- ・家の中で自ら表現豊かにする
- ・週に1回お茶をしに行く
- ・グループ旅行(5つある)
- ・レジャー農園で毎日畑仕事
- ・収穫物を使っての料理づくり

(個人や家族でできること)

- ・家族内での会話と笑顔がほしい
- ・地域のつながりを持つようにする
- ・地域の行事に参加する

(地域でできること)

- ・醤油、味噌の貸し借りのできる関係
- ・町内でウォーキングをやる
- ・気軽に参加できるサロンがあるといい
- ・地域の公民館で健康づくりを企画してほしい
(老人も参加できるように)
- ・町内での一斉清掃をもっと活発にやる

要望します

- 地産地消の場づくり
- 公園にストレッチなどのできる物がほし

運動がんばりましょう

(自分の健康自慢)

- ・体操教室、シェイプアップ体操
- ・セラバンド体操
- ・コアトレーニングに参加
- ・ボウリング、卓球、水泳、ジム、ゲートボール
- ・ウォーキング (毎日、時々、日課)

(個人や家族でできると)

- ・運動を心がける
- ・骨と筋をアップさせたい

趣味

(自分の健康自慢)

- ・編み物が好き
- ・園芸

食事は楽しく 食べましょう

(自分の健康自慢)

- ・腹八分目を心がける
- ・野菜を食べる

(個人や家族でできること)

- ・食生活に気をつける
- ・家族にバランスのとれた食事を
を作る

その他の健康

(自分の健康自慢)

- ・6時間は眠る

(個人や家族でできること)

- ・早寝、早起き
- ・手洗い、うがい
- ・家全体の温度調整で風邪予防