

みんなで・・・毎日を楽しく！！

1. 私の健康自慢！

【運動】

- ・ながらストレッチ
- ・朝1時間半歩く
- ・自転車に1時間乗る
- ・アルコへ週2回行く
- ・犬の散歩
- ・コアトレーニングへ通う
- ・家事の合間にストレッチ

【食事】

- ・三度の食事をきちんと食べる
- ・ヨーグルト・納豆・オリーブオイルは毎日摂る
- ・好きなお酒は毎日

【余暇】

- ・好き勝手に暮す(思いのままに)
- ・自由な時間を持つ
- ・毎日3時間カラオケ

【ストレス発散】

- ・週1回モーニングでおしゃべり
- ・月1回ランチをする

【規則正しい生活】

- ・早寝早起きをする

2. さらに健康になるために私・家族でできること！

- 肥満予防
- 歯の定期検診を受ける
- なるべく歩く
- フォークダンスサークルがあったら参加したい
- 夫の弁当を作る
- 必要以上の栄養の取りすぎに
- 一日一回は家族そろって食事する
- 友達をたくさん作っているんなお話を楽しく過ごしたい
- 早寝早起きをする

3. 健康なまちにするために地域でできること

【おしゃべり・仲間づくり】

- ・サロンを開く
- ・近所には元気なお年寄りが多いので集まって何かするといいいのでは
- ・町内でお茶会があると話しやすくなるのでは

【地域参加】

- ・健康づくりの会を開く
- ・運動ができる場所が近所にある
- ・グランドゴルフなど地域への参加をする

【子どもの見守り】

- ・登下校時の見守り、子どもに気をとめる、気にかける
- ・子ども会に積極的に参加・子ども会の活性化
- ・子どもが安全に遊べる場所がある