

## 3グループ

# 声かけを！ ～家族でも地域でも～

### ①【自分の健康自慢】

#### 運動自慢

- ◆ 体操、太極拳、ウォーキング
- ◆ 朝のテレビ体操、ラジオ体操
- ◆ ヨガ
- ◆ 犬の散歩
- ◆ 畑いじり
- ◆ 名古屋駅等へは徒歩で行く

#### 栄養自慢

- ◆ 体重の管理
- ◆ 食べ過ぎ、飲み過ぎに注意
- ◆ 野菜ジュースを飲む
- ◆ 料理教室へ行っている
- ◆ 食生活改善推進員の養成講座を受講している



#### 趣味・健診自

- ◆ 書道教室
- ◆ おしゃべり
- ◆ 子どもの宿題を使って脳トレ
- ◆ 友人とウォーキングしながらのおしゃべり
- ◆ 特定健診を受ける
- ◆ 歯の定期健診
- ◆ 毎日、血圧を測定

### ②テーマ【健康づくりのために個人や家族にできること】

#### より健康になるために

- ◆ 毎朝のあいさつ
- ◆ 悩みを家族で話し合う
- ◆ 家族でジョギング、ウォーキング
- ◆ 決まった時間に運動をする
- ◆ 話しながらのウォーキング
- ◆ 運動量に見合った食生活
- ◆ お酒を飲み過ぎない
- ◆ 食事の用意を夫婦でする
- ◆ 話す機会をできるかぎり多く
- ◆ 野菜づくり
- ◆ 歯茎のマッサージ

### ③テーマ【健康なまちにするために地域でできること】

#### 地域でできる

- ◆ 出会った人へのあいさつ
- ◆ 声かけ
- ◆ 地域で集まれる所があるとよい
- ◆ スポーツ、趣味等いくつかしぼってグループをつくるとよい（リーダーが必要）
- ◆ 町内で集まれるイベントを開催
- ◆ 子ども会等卒業して終わった人も継続して手伝える体制
- ◆ 独居者に声かけのできる人の養成
- ◆ 市マラソン大会等のイベントの開催