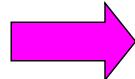


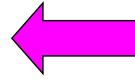
## 5グループ

- ・うがい 手洗い
- ・安全な野菜つくりでの料理
- ・子供、孫などとの食事
- ・魚料理を増やす
- ・考える前に先ず行動する・朝のあいさつ
- ・ありがとう
- ・毎日R-1 ヨーグルト
- ・野菜をとる
- ・毎日納豆大根おろし入り
- ・ジム通い
- ・月2度位のゴルフに行くこと
- ・週3~4回1時間ウォーキング 5~6キロ
- ・ボケ防止に書 筆ペン 月1回
- ・規則正しい生活 朝5時半に起床 主人の送りだし
- ・中日サンデー版の数読
- ・ボケ防止に墨彩画 月1回
- ・散歩
- ・毎朝の犬の散歩
- ・毎月定期的な対話、そろばん
- ・週1回モーニングでおしゃべり

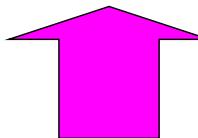
個人



伝達



行政



- ・元気にあいさつ
- ・すれ違う人ともあいさつをする
- ・隣人とのつきあい
- ・日常的によく動く
- ・笑顔（よく笑う）
- ・笑顔

- ・町内行事にもっと参加しましょう
- ・子ども達 幼少から中学までのコミュニティー作り
- ・食事に対するカロリーなど考えた料理作り
- ・わかりやすい案内
- ・新しく清須内に来られた方への活動案内
- ・公園でラジオ体操
- ・地域の行事の参加
- ・定期的な健康診断
- ・健診、検診受ける
- ・歯、健康診断を受ける
- ・スポーツ 卓球、水泳
- ・ソフトバレーボール週2回、コア体操週1回
- ・週1回コアトレーニング
- ・週1回のヨガ体操、週1回らく楽体操（セラバンド）





