

食事

BMI 22
になる!

3回の お菓子 お酒は
規則正しい 間食を (30分ほどに
食事 控える

趣味を 若く時の
つぎつぎに 作る
(ガーデニング) 10kg以内

腰に力
にの
きつて
みかん

妻の世話に
なるな
ようにする

肉食が多い

日3食
野菜と肉

人の為になる
ボランティア

基本は自分の
健康

「ありがとう」笑顔

(10)

運動

BMI 22
になる!

筋トレ

ストレッチ

山登りを
つぎつぎに

筋トレ

若い時体重 足腰を
から10kg減 鍛え趣味を
えたりするに 楽しめるように
努力したい

自分の事は
自分で出来る
ように体力
を作る

お風呂で
ストレッチ

有難う
↓

足腰を鍛える

死ぬまで
歩けるよう
になりたい

運動を続ける
目標に出る

イベントに
参加する

グランドゴルフ
を始める

いろいろな事に
興味を持つ
事ができる

不安
↑
過ぎる形
に
しる

考え様
思い様

人の為に使
いたい

心・その他

妻の世話に
なるな
ようにする

心れ物
多い

読書して
知識を高める

金銭管理 健康管理

睡眠 音楽

料理を
楽しむ

おしゃべり ボランティア
活動

ストレスX

試練と
思う

挑戦しよう
と思う

お風呂で
ストレッチ

娘達に
めいめい
かけたくな

黒い人にく
て作らせない