

食事

野菜を
食べる

3回以上
食べる

朝
手洗い
ヨーグルト

黒いものに
く

1日1回の散歩
や 出来れば

杯酒

酒の飲み

休日の日

運動

職場まで
歩く

ラウンドゴルフ
毎日継続

寝る時
お月夜のマサ
腹式呼吸
朝起きた時
フランクで運動

足上げ
おれい上げ
5分

朝の外レク
水命を減らす
新聞の読込

ラウンドゴルフ

散歩

1日1回以上
歩く

歩く

歩く

心

友達との
おしゃべり

おしゃべり

声を出す
思い使う

子供の
習い事
観戦

近所の
おしゃべり
(80代以上)

バトウオウチ
写真

1日3回の
歯みがき

10分以内
に

検診を
受ける

食事の前には
手を洗わせる