

食事

90歳まで
夜晩飲酒する → 肝臓に負担
↓
晩酌は
週5日
まで!!

自分の歯
をばかしく
残す → 口腔ケア

間食を
せめる → 買物
家族に誘
はる → 木曜日は
17-19時の
買い物

ゆづり
やせる → 腹も
やせる → 朝
の散歩

運動

ゴルフを
プレーする

自転車と
仲間と
一緒に

歩ける内は
ウォーキングを
続ける

腰筋を鍛える → 筋トレ
食べ過ぎない

ウォーキング → 朝、6時に
起床する
自分に
シミュレーション
イベントに
出ることを
目標にする
ステキな
ウォーキング
ウェア、シューズ
を買う!
買い物は
必ず行く
イオンモール
で歩く

バ

地域の活
化の為に
自分で行う → 自分の事は
自分でやる
ボケない様に
努力する

評論を聴く → 火向に行って
大声を出す

強、い、心と
背、い、く、遊、ぶ → ウォーキングで
足腰をきたえる

ヤギランド
拡大
する。 → 土曜日を
購入する
新しい
家を作る → 明日から
節約を
始める

その他

あと10年は
生きる → ボイストレーニング
も続ける
趣味を
続ける
（本日は大成功）

家族全員が
健康の為に
協力を行う → 健康診断
を受ける
胃カメラ検査
を受ける

他人の為に
何もしない
長生きを
する
85歳まで!! → 人間ドック
に
行く

将来像 → 手法