

食事

野菜をたくさん
食べる!

ジュースを
飲まない

里
＝ソング
図分ってる

缶詰の
魚を食べる

好きな食べ物は

野菜の
お茶を飲む

休みの日

お菓子の食べ過ぎ
に注意すること

運動 足を動かす運動

散歩
ラン

山登り

体操 月2回
いまいち敬愛
月4回
体操

筋トレ

エレベーターでは
なるべく階段を!

運動

散歩

ランニング

マラソン
ランニング

スポーツ事務
より月々やる

太極拳

水泳

エアロ
ビクス

スキーボード

バ

釣り

今日のことは今日
明日のことは明日
考える! (心掛)

海
旅行

双木旅館

趣味

お酒を飲む

カラオケ

何でも

家族と話す

相談できる人が
いる

人との関わり

癒し

好きな音楽を
毎日聴いて
心の安定に!

犬の散歩

その他

掃除機
修理

禁煙

早起き

＜＝＞

早寝早起き

草取り

歯科検診
年1回