

食事

全てが
新城庄の
食材

無農薬
米 野菜

毎
野菜と自分の
舌を調律する

自分の舌で
死ぬまで
食べる

自分の舌で
死ぬまで
食でる

無農薬野菜
で体にいい食料
を食する。

休耕している
田・木田を
上手に活用して
作物をつくる

運動

毎日の
ラジオ
体操

毎日の
ラジオ体操

主要な部分
職場での
ラジオ体操

毎朝ラジオ体操
を防災無線で
流す

筋力を
つける体
操をする

毎日・生活リズム
中に運動を取り
入れる。

1年に1回
は歯の検
診を受ける

自分の足で
死ぬまで
歩く

自分の足で
死ぬまで 歩く

心

ピンポン
コロリ
ピンポン
コロリ

ひびひび
コロリ
介護サービスを
利用しなくてもいい
カラダに

地域の中で
働く力を活かす
気持ちを持つ
~~孤独感~~ 孤独感ゼロ

「お茶・おんてい」
の関係をづくる

「元氣訪問」
をする。
この所がよい

その他

きれいな待た
らばいい