

食事

運動

心

その他

制限の無い
おりの糖
4-2とか

毎日
4-2とか
食べる

酒の量
減らす

家族のため
お弁当作り

深酒をい!

00は分
どう分かん

お弁当作り
お弁当作り
(お弁当作り)

食事の量
身に合う
自然に腹が
満ちた

毎日、野菜を
十分に摂る。
*野菜ジュース
も可

長距離ウォーキング

朝の30分
ウォーキング

自転車
ひたすら走り
呼吸も良い

ヨガ
インターミット
呼吸も良い

自然食

やみくもに
うろたえる
ハビビの道
を歩くといい
ウォーキング
週に1回
負荷をかけた
運動をする。

公民館
体操

カーブス

ストレッチ

仕事でも
意識をして
立つ

犬の
散歩

動物を愛
する。

恋を
する

金貨を
みる☆

神楽で
心も整う

地の神様への
お参り
家族の健康を
祈ります

若い人と話
したい気持ち

患者さんとの
コミュニケーション
を大切に

とりの森の人
と自然に
しゃべれる

出会った方と
笑顔を
あつて必ず
する

お茶
文化と集まる
カラキン

お茶会
の会に
お茶を
飲む

昭和の思い出
の曲

声がかかる
カラオケを
楽しむ

うろたえる
とりの森
とりの森

自分も愛する

おいしいお酒を
いただく。
*ストレスを溜め
ない

お酒
と休肝日

病れたら
氣にせず
ゆる

早寝、早起
をする。

日寝
良い睡眠
は元気の

良い日になりました