

食事

料理の料理と
盛り込み

健康の毎日
通す

運動を
楽しむ
やり方

天気と過ごし

何事も食べる

運動

健康な日々
を送る

しつかり食事
をやる

一日一万歩

姿勢よく

運動
体型維持

運動の継続
(7-10分)

にも
は上

感謝の
気持ち
たらない

かんぴん
2311

バランスの
良い食事
適度な
運動

元気で長生き
開扉

平和

遠くまで行く

お風呂に入る

静か

心

心が安らかな
平穏な毎日
を送る

気持ち
をほぐす

人とのつながり
の大切さを知る

自分らしい
自分になる

身体を動かす

その他

女性で
あることを
忘れない

仕事以外の
楽しみを見つける

服を清潔に

・お風呂は
毎日入る
・お風呂は
毎日入る

お風呂は
毎日入る

・自身の足で歩
き続ける

・お風呂は
毎日入る

趣味を楽しむ

笑顔を
つづける

続けられる
趣味を持つ

前向きに

精神を
鍛える