理想の将来像

食事

食べ物

- 新城産の食材
- 無農薬の米、野菜
- 自分で育てた野菜
- 3食野菜をとる

飲み物

- ジュースをやめる
- 90歳まで毎晩飲酒する
- 晩酌を週5日!!

食べ方

- バランスの良い食事
- 何を食べても健康でいられる
- 高齢者にあった食事
- 楽しくお酒を飲める
- 死ぬまで自分の歯で食べる
- 外食に出かけたい
- 食生活の改善
- 好きなものを惜しまず食べたい
- 間食をやめる
- 暴飲暴食しない

体型

- BMI22になる
- 中学生から変わらない体型
- 体重を増やさない
- 目標の体重を決めてその体重になりたい

運動

スポーツ

- 体を絞って筋肉を付けたい
- 筋トレの習慣化
- 死ぬまでスポーツ
- みんなで体操を続ける
- すべての人が運動する社会
- ずっとサッカーができる
- 走れるおばさん
- 一日5,000〜7,000歩歩く
- ゴルフ旅行
- 毎日ウォーキング
- 80歳でもゴルフ、90歳までプレー
- 登山を続けたい
- 腹筋を割る

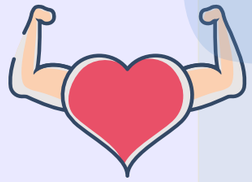
日常

- 毎日楽しく動く
- 自分の足で死ぬまで歩く
- 死を迎えるまで自立
  （自分のことは自分でできる）
- リハビリに行かなくてよいからだ
- 体力の維持

心

考え方

- 皆の心が健康（悩まない社会環境）
- ピンピンコロリ
- 新しいことに挑戦
- 前向きな姿勢
- ストレスをためない
- 深く考え込まない
- 永遠にときめきたい
- 毎日笑顔で明るく過ごす



習慣

- ゆとりをもった生活
- ぼけない
- 早寝でたくさん寝て疲れをとる！
- 日記をつける
- 挨拶の絶えない日々
- 孫、ひ孫と楽しく遊ぶ
- 好きなことをやめずに続ける

交流

- 地域全体で集まれる場所を作り交流
- 地域皆が明るく協力（孤立させない）
- 友達と元気に一生交流したい
- 人と楽しくおしゃべり
- 地域活性化のため助け合いの場を作る