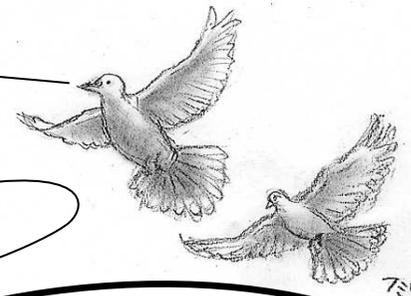


1ヶ月で取りくむ健康づくりです。  
仲間同士、家族揃って挑戦してください。



**2** **お口さむやが  
歯磨きコース**  
1ヶ月間毎日  
**達成**  
正しい歯の磨き方を覚えて  
1日1回は5分以上  
歯磨きをしましょう

**3** **あ・い・う・わー体操コース**  
週5日以上  
**達成**  
朝・昼・晩、各20回以上  
1日3セット

**5** **認知症予防コース**  
1ヶ月間毎週  
Aコース: 30分以内の昼寝  
Bコース: 1人住まいの方、1日1人以上と5分以上会話をする。  
Cコース: 1ヶ月の朝昼晩の食事内容を書く。

**1** **お散歩ウォーキング  
コース**  
**達成**  
A: 1日7000歩  
B: 1日30分以上のお散歩  
Aコースか、  
または、Bコースに

**4** **ストレッチ  
コース**  
**達成**  
1日1回10分以上の  
ストレッチを週5回以上  
肩こり、腰痛予防のための  
ストレッチを覚えましょう

**6** **おまかせコース**  
自主目標の達成  
自分で目標をきめて、チャレンジしよう  
例; 禁煙する、ラジオ体操、ワクケン体操をする  
休肝日、深酒バイバイ、睡眠時間を確保する



**実施方法**

※申し込みをされた方には、専用記録用紙をお送りします。

各コースごと、専用記録用紙にチャレンジ結果を記録し、また、参加しての感想文を記入の上、ご返送願います。感想文のないものは終了できたものとみなしません。達成者には賞品をお送りいたします。尚、達成・未達成問わず、専用記録用紙に記入し、結果を返送いただいた方には、看護師のコメントを入れて、お返しいたします。

