

元気シニアのための毎日コツコツカレンダー



お名前 _____

できたところに○をつけていきましょう！できることはあるはずですよ。いくつできたか○の数を数えてみましょう！

日付	/	/	/	/	/	/	/
するといいこと	<ul style="list-style-type: none"> ・日光を浴びる ・よく噛んで食べる ・バランスよい食事 ・体操 ・電話やメール ・歌う・笑う 	<ul style="list-style-type: none"> ・日光を浴びる ・よく噛んで食べる ・バランスよい食事 ・体操 ・電話やメール ・歌う・笑う 	<ul style="list-style-type: none"> ・日光を浴びる ・よく噛んで食べる ・バランスよい食事 ・体操 ・電話やメール ・歌う・笑う 	<ul style="list-style-type: none"> ・日光を浴びる ・よく噛んで食べる ・バランスよい食事 ・体操 ・電話やメール ・歌う・笑う 	<ul style="list-style-type: none"> ・日光を浴びる ・よく噛んで食べる ・バランスよい食事 ・体操 ・電話やメール ・歌う・笑う 	<ul style="list-style-type: none"> ・日光を浴びる ・よく噛んで食べる ・バランスよい食事 ・体操 ・電話やメール ・歌う・笑う 	<ul style="list-style-type: none"> ・日光を浴びる ・よく噛んで食べる ・バランスよい食事 ・体操 ・電話やメール ・歌う・笑う
○の数							

日付	/	/	/	/	/	/	/
するといいこと	<ul style="list-style-type: none"> ・日光を浴びる ・よく噛んで食べる ・バランスよい食事 ・体操 ・電話やメール ・歌う・笑う 	<ul style="list-style-type: none"> ・日光を浴びる ・よく噛んで食べる ・バランスよい食事 ・体操 ・電話やメール ・歌う・笑う 	<ul style="list-style-type: none"> ・日光を浴びる ・よく噛んで食べる ・バランスよい食事 ・体操 ・電話やメール ・歌う・笑う 	<ul style="list-style-type: none"> ・日光を浴びる ・よく噛んで食べる ・バランスよい食事 ・体操 ・電話やメール ・歌う・笑う 	<ul style="list-style-type: none"> ・日光を浴びる ・よく噛んで食べる ・バランスよい食事 ・体操 ・電話やメール ・歌う・笑う 	<ul style="list-style-type: none"> ・日光を浴びる ・よく噛んで食べる ・バランスよい食事 ・体操 ・電話やメール ・歌う・笑う 	<ul style="list-style-type: none"> ・日光を浴びる ・よく噛んで食べる ・バランスよい食事 ・体操 ・電話やメール ・歌う・笑う
○の数							

◎ しっかり噛んで食べましょう。早口言葉や歌を歌ったり意識して、お口を動かしましょう！

◎ 一日3食とりましょう。少量ずつでも多様な食品を食べて、栄養不足にならないように気をつけましょう。

◎ 「みんなの体操」「ラジオ体操」(NHK)、「小平いきらく体操」など、家の中で体を動かしてみましょう。

◎ 自粛生活の中だからこそ、家族や友人と連絡を取り合ってみましょう。人とつながることで心が元気になります。



元気シニアのための毎日コツコツカレンダー



お名前 _____

できたところに○をつけていきましょう！できることはあるはずです。いくつできたか○の数を数えてみましょう！

日付	/	/	/	/	/	/	/
するといいこと	<ul style="list-style-type: none"> ・日光を浴びる ・よく噛んで食べる ・バランスよい食事 ・体操 ・電話やメール ・歌う・笑う 	<ul style="list-style-type: none"> ・日光を浴びる ・よく噛んで食べる ・バランスよい食事 ・体操 ・電話やメール ・歌う・笑う 	<ul style="list-style-type: none"> ・日光を浴びる ・よく噛んで食べる ・バランスよい食事 ・体操 ・電話やメール ・歌う・笑う 	<ul style="list-style-type: none"> ・日光を浴びる ・よく噛んで食べる ・バランスよい食事 ・体操 ・電話やメール ・歌う・笑う 	<ul style="list-style-type: none"> ・日光を浴びる ・よく噛んで食べる ・バランスよい食事 ・体操 ・電話やメール ・歌う・笑う 	<ul style="list-style-type: none"> ・日光を浴びる ・よく噛んで食べる ・バランスよい食事 ・体操 ・電話やメール ・歌う・笑う 	<ul style="list-style-type: none"> ・日光を浴びる ・よく噛んで食べる ・バランスよい食事 ・体操 ・電話やメール ・歌う・笑う
○の数							

日付	/	/	/	/	/	/	/
するといいこと	<ul style="list-style-type: none"> ・日光を浴びる ・よく噛んで食べる ・バランスよい食事 ・体操 ・電話やメール ・歌う・笑う 	<ul style="list-style-type: none"> ・日光を浴びる ・よく噛んで食べる ・バランスよい食事 ・体操 ・電話やメール ・歌う・笑う 	<ul style="list-style-type: none"> ・日光を浴びる ・よく噛んで食べる ・バランスよい食事 ・体操 ・電話やメール ・歌う・笑う 	<ul style="list-style-type: none"> ・日光を浴びる ・よく噛んで食べる ・バランスよい食事 ・体操 ・電話やメール ・歌う・笑う 	<ul style="list-style-type: none"> ・日光を浴びる ・よく噛んで食べる ・バランスよい食事 ・体操 ・電話やメール ・歌う・笑う 	<ul style="list-style-type: none"> ・日光を浴びる ・よく噛んで食べる ・バランスよい食事 ・体操 ・電話やメール ・歌う・笑う 	<ul style="list-style-type: none"> ・日光を浴びる ・よく噛んで食べる ・バランスよい食事 ・体操 ・電話やメール ・歌う・笑う
○の数							

- ◎ しっかり噛んで食べましょう。早口言葉や歌を歌ったり意識して、お口を動かしましょう！
- ◎ 一日3食とりましょう。少量ずつでも多様な食品を食べて、栄養不足にならないように気をつけましょう。
- ◎ 「みんなの体操」「ラジオ体操」(NHK)、「小平いきらく体操」など、家の中で体を動かしてみましょう。
- ◎ 自粛生活の中だからこそ、家族や友人と連絡を取り合ってみましょう。人とつながることで心が元気になります。

