

# 「いきいきチェック」で、 心とからだの元気づくりを 始めましょう!

あなたは今日どんな一日を過ごしましたか？

外に出かけたり、運動をしたり、友だちとおしゃべりしたり・・・  
うれしいことがあると自然に笑顔になり、心配ごとがあるとうつむいて  
背中も丸まってしまう。私たちの心とからだはいつもつながっています。

## ◆「生活不活発病」をご存じですか？◆

体調がすぐれなかったり、人と会って話をするのがおっくうになり、  
閉じこもりがちな生活を続けていることが原因で心身の機能が低下する状況です。

「いきいきチェック」で、「生活不活発病」を予防しましょう!



公益財団法人 全国老人クラブ連合会

このチラシは、公益社団法人みずほ教育福祉財団の助成により作成しています。

# いきいきチェック

今日1日を振り返ってみましょう。

- 1 よく眠れた
- 2 朝食を食べた
- 3 身だしなみやおしゃれに気がつけた
- 4 外出をした
- 5 体操や運動をした
- 6 近所の人と会話をした
- 7 ニュースや新聞をみた
- 8 地域の集まりやクラブ活動に参加した
- 9 自分で作る今月の目標  
( )
- 10 今日のいきいき度はどれですか?  
○いきいき △まあまあ ×明日は頑張ろう

明日は、もっといきいきと!

