検討部会の
まとめ２

できることから始めよう！「健康づくり ～ 私たち一人ひとりができること」
運動
仲間と一緒に
●周りの人を誘ってみよう
一緒に山を歩いてみませんか
ハイキングしてみませんか
●サークルや会に入ってみよう
一人だと始めにくい運動は大切です！（推進員 Nさん）
まずは歩こう
●「歩く」ことは、道具もいらない、すぐに始められる
一日一万歩！
●自分の体力に合った運動を！
足が痛いのでイスに座って体操しています。
運動のきっかけづくり
●健康について家族と語ろう
運動って大切なんだね
●初めは楽しい運動から
ラジオ体操が良いです。夫婦で十年続けてます。（推進員 Hさん）
●何か目標があると良い！
やせたい！
足腰鍛える！
運動を続けよう
●心をしない！強制しない！
急にがんばるとけがの元
（外出などは）参加・不参加が強制されると、余り負担にならず続けられるね
意欲・気力
目標を持とう
●何でもいい！目標があると達成する喜びもでてくる
「現状維持」というのもりっぱな目標です
「頑張ってみ！」「どうこいしょ」と言わないように気をつけます（推進員 Mさん）
達成できたらカレンダーにOをするなど工夫が大事
仲間の輪を広げよう
●身近な行事に興味を持ってみよう
町内会・自治会行事に参加してみよう
家族も大事な仲間です
●自分から積極的に話しかけていこう
顔見って話は個人の問題だけど、やっぱり一人で努力しても続かないです。（推進員 Iさん）
こんにちは！のひと言から
こんにちは
家族
栄養バランスを整えよう
●魚・肉・野菜・果物を上手に取り入れよう
朝食は野菜が不足しがち
魚・肉は互に少量につかってます！
●塩分・油の取り方に工夫！
塩分は1日10g以下！
油は一日大さじ2杯が適量です（入っっ少ない？）
手づくり料理を食卓に
●手づくりは良さがいっぱい
安い
飽きない
栄養プラス
●友達や料理番組からヒントを得よう
我が家は、惣菜のパックを買ってみたあと、家族の反応を見て、真似してみます。（推進員 Nさん）
楽しく食べよう
●家族と食卓につく努力を！
一人だと作る時も手抜き…
会話をしながら食べると早食い防止にも…
●仲間と食事する機会をもとう
一人暮らしの方も友人や近所の方とたまには一緒に！
食べ過ぎないようにしよう
●腹々盛りにする
大皿から取り分けると、つい食べ過ぎ…
作りすぎにも気をつけるようになります
●腹八分目はゆっくりかむことから
よ・く・か・む
毎日の出けるのは大変。食べ過ぎた日があったら、翌日を控える日もかってます。（推進員 Tさん）