



2023

3月

# 生きがいづくりで いつまでもこころ豊かに

幸せに長生きする秘訣は、たとえ体が衰えても、いまを楽しみ穏やかな気持ちで  
過ごしていくこと。こころの持ちようを変えて健康長寿を育みましょう! ワクチン接種  
後も、感染予防対策を忘れずに(裏表紙参照)。



## 好奇心

新しいことに臆せずチャレンジしま  
す。その姿勢が、喜びに敏感でしなや  
かな脳を育ててくれます。



今度は、ウォーキング  
イベントにも参加して  
みようかしら

## 目標

何か目標を持ってコツコツ取り組みましょ  
う。自分ならできる! と信じる力が大切。  
健康習慣も続けられます。



まずは1日5,000歩  
を目標に頑張っ  
てみよう

“身の丈”で  
あるがままで幸せに

歳を重ねるほど  
老年的超越の  
ステージへ!



- 全ての人にありがとう
- 過去の人生を肯定できる
- ありのままの自分を愛おしく思う
- 1人でも孤独感がない

豊かなこころ、  
ウェル・ビーイングを  
めざすために  
大切にしたい  
4つのこと

笑顔の輪は地域  
の輪も広げてい  
くようですね



## 笑顔

笑顔は笑顔を招きます。人間関係も  
まあるくなり、助け合いの関係が自然  
につくられていきます。

## 感性

読書、映画鑑賞、芸術鑑賞、書道など趣味  
を持っていることも大切。感性を磨けば頭  
も元気になり、毎日がイキイキします。



きれいな絵を見  
ると、気持ちまで  
すっきりするわ

監修:新開省二(女子栄養大学 栄養学部 地域保健・老年学研究室 教授/前東京都健康長寿医療センター研究所 副所長/健康長寿新ガイドライン策定委員会 委員長)  
資料:「健康長寿新ガイドライン こころ(心理) めざそう!豊かなこころウェル・ビーイング」(発行:株式会社 社会保険出版社)をもとに作成

### 3月の講習会

メタックスはだの体育館前 9時30分集合

9日(木)・◆14日(火)戸川公園 9時30分 現地集合  
23日(木)・ 28日(火)

### 4月の講習会

メタックスはだの体育館前 9時30分集合

6日(木)・11日(火)[戸川公園 チューリップ]・20日(木)・25日(火)

2月9日 基本歩行練習



2月28日戸川公園



2月14日 島の為自主練習

(編集) 秦野ノルディック&ポールウォーキングクラブ

代表 村上政司 0463(79)-0558

