



4月

ずっと元気に過ごすために 人やまちとつながろう

社会関係が豊かな人ほど、健康寿命が長いことが分かっています。外に出るきっかけをつくり、人やまちとつながってみませんか？

「外出する用事も
ない、家が一番」に

ちょっとまった! 🙌

**小まめに外出し、
人とまちを楽しもう**

家にばかりいる毎日では、やがて本当に外出できなくなってしまうかも。買い物やペットの散歩など小さな用事をつくっては、小まめに外出してみませんか。



「地域の
付き合いは面倒」に

ちょっとまった! 🙌

**楽しさ・やりがい・
地域貢献を大切に**

近所付き合いや友人との交流だけでなく、趣味やボランティア活動などで地域に参加する機会も持ちましょう。やりがいや楽しさは、健康効果も期待できます。



「何だか
疲れてきたなあ」に

ちょっとまった! 🙌

**無理せず、がんばり
過ぎないで**

何事も無理は禁物、ストレスのもとになってしまいます。時には断ったり、活動時間を短くするなど自分のペースを守って活動を続けましょう。



「仕事人間だから
何をすればいいのか」に

ちょっとまった! 🙌

**カタチを変えても、
切れ目なく**

仕事以外にも活動の場はたくさんあります。培った知識や技術をボランティアの場や趣味・稽古事などで発揮して切れ目なく社会参加を継続しましょう。



監修：新聞省二(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 社会参加 4つのカギで人やまちとつながろう」(発行：株式会社 社会保険出版社)をもとに作成

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 9時30分 現地集合(チューリップ)**
20日(木)・25日(火)



5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(火)・18日(木)・23日(火)
◆31日(水)チャレンジデーは**モルック**で参加しましょう!! ◆



3月14日(火) おかめ桜
ハクモクレン