



3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」

ちょっと 小まめに外出し、
まった! 人とまちを楽しもう

買い物や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。



外出は
1日1回
以上

「地域の付き合いは面倒」

ちょっと 楽しさ・やりがい・
まった! 地域貢献を大切に

ご近所や友人との交流、趣味やボランティア活動などで地域に参加する機会を持ちましょう。健康効果も期待できます。

交流は
週1回
以上

活動は
月1回
以上

横断中



「何だか疲れてきたなあ」

ちょっと 無理せず、
まった! がんばり過ぎないで

無理はストレスのもとになってしまいます。時には断ったり、活動時間を短くしたりするなど自分のペースを守りましょう。



「仕事人間だから何をすればいいのかわからない」

ちょっと カタチを変えても、
まった! 切れ目なく

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 / 元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

3月の講習会

メタックスはだの体育館前 9時30分集合

21日から変更

➡ 7日(木)戸川公園【おかめ桜】現地9時30分集合・12日(火)・21日(木)・26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

4日(木)・◆9日(火)戸川公園【チューリップ】現地9時30分集合・18日(木)・23日(火)

