

自肅生活による機能低下を防ぐために

3つの「ない」を防ぎましょう！

自肅生活が終わった時に、みんなが笑顔で集まれるように、3つのことに心がけましょう！

1. 動かない ➡ 動こう！

- ★ 体操をしよう
- ★ 散歩をしよう
- ★ 畑や庭仕事をしよう



2. 食べない ➡ 食べよう！

- ★ 3食をきちんと食べよう
- ★ たんぱく質をとろう
- ★ 体にいいものを選んで食べよう



3. 笑わない ➡ 笑おう！

- ★ 誰かと話しをしよう
(電話で話すもOK！)
- ★ 好きな歌をうたおう
- ★ 手紙を書いてみよう

