

応募しめ切りまで何回でも
チャレンジしてください！

取り組み項目

★ レベルアップバージョン ★

作成 ▶ 京都中部総合医療センター看護専門学校

監修 ▶ 南丹地域リハビリテーション支援センター

運動

- ・あんたがたどこさ体操をする
(→下の説明をみてください)
- ・屈伸運動を1日10回3セットする
- ・ウォーキングを30分以上する
- ・ラジオ体操をする(1日2回)
- ・草引きや農作業をする

食事

- ・塩分を控えめにする
- ・一汁三菜揃える
- ・食べる前に唾液腺マッサージをする
- ・一口当たり30回噛む
- ・食べたものを記録する

交流

- ・地域の行事に参加する
- ・笑顔で挨拶をする
- ・ご近所に電話をする
- ・#みんなで一歩をつけて
SNSにすごろくの進み具合を
投稿する
- ・すごろくの写真を社協に送る

脳トレ

- ・絵日記を書く
- ・歌詞を覚えて(見ないで)
歌を歌う
- ・本を読む(家にある本でOK)
- ・料理をする
- ・ダジャレを考えて言う

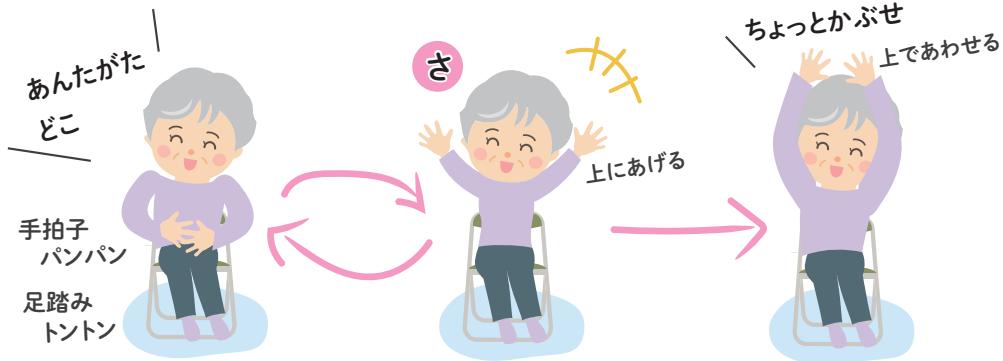
オリジナル

- ・
- ・
- ・

例

今日は、あんたがたどこさ体操をして
塩分を控えてダジャレを考えて言った。 → 3マス進みましょう！

あんたがたどこさ体操



さ のときだけ手をあげましょう さいごの「ちょっとかぶせ」は、頭の上で手をあわせましょう

