

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

- ・
- ・
- ・

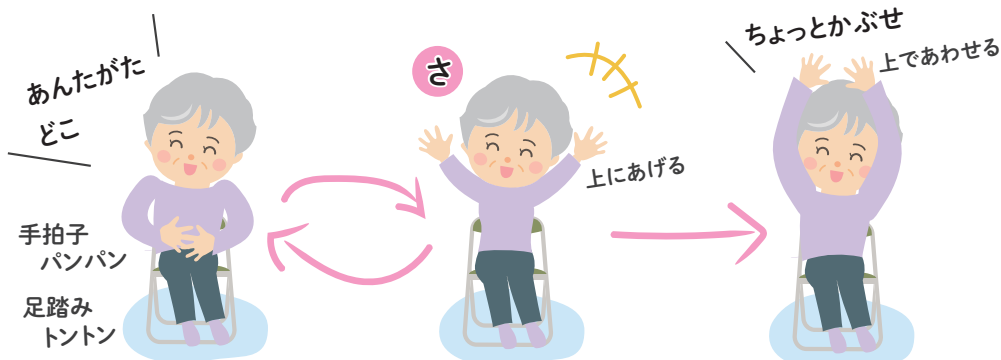
例

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

あんたがたどこさ  
体操がYouTube  
で見れますよ！

