



どんな笑顔とつながれましたか？													
家族や知人と美味しく食事をしたり、楽しいおしゃべりをした													
お出かけして挨拶をかわしたり、ありがとうと感謝の言葉を伝えた													
趣味の集まりやボランティア・学習会などに参加した													
手紙やはがき・メールなどを送った、または受け取った													
散歩やウォーキングなどで外出し 季節を感じた													
ペットの世話や庭木の手入れなどを行い 癒された													
体操教室やテレビ体操など、意識して体を動かした													
脳トレやパズル・読書など、家で趣味を楽しんだ													
テレビやラジオの番組が楽しかった													
気になる所を掃除してスッキリした													

その他 自分でつながったことや楽しめたこと、笑いにつながったことなど自由に書きましょう

<p>よろしければ、チャレンジした感想などを書いて、結果をFAXで医療福祉生協までお返してください。</p> <p>(FAX/0744-23-1170) 締め切り:2023年3月末日</p>	
---	--

* コロナ禍の中でも元気に過ごせるよう、換気・手洗い・消毒・マスクなど対策をして取り組みましょう

笑顔でつながりチャレンジ2022

～しゃべって、笑って、健康づくり～

楽しいおしゃべりや、思わず笑顔がこぼれて幸せな気持ちになれる
ことって、心と体の健康のためにも大切ですよね。

つながりチャレンジシートをきっかけに、おしゃべりの輪が広がったり、
幸せな時間を再確認できたらうれしいです。

たくさん笑い、体を動かして、毎日を元気に過ごしましょう。

うらを見て
チャレンジしてね
ひとりでも楽しい
時間を作りましょう。

