

続けよう！ わたしのつながりチャレンジ2021秋

つながりづくりは健康づくり ～いろんなカタチでつながりの輪を～

誰かとつながることは心身の健康を保つためにも大切ですね。

ご近所さんや友だち、また社会とかかわり合うことが健康につながります。

たくさん笑い、体を動かして、心も体も健康に過ごしましょう。

みんなで「つながりの輪」を広げましょう！



わたしのつながりチャレンジ

団がふえれば笑顔がいっぱい！一日を振り返り誰かとつながれた項目に団をいれましょう

2021.10.1

チャレンジ項目 / 月 日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	合計
おしゃべりしたりテレビなどを見て笑った												
お出かけして挨拶をかわした												
ありがとうなど感謝の言葉を伝えた												
手紙やはがき、メールなどを送った												
趣味や食べ物などの話をした												
お家で家族と楽しく食事した												
ボランティアや趣味の集まり、学習会などに参加した												
テレビ体操などで体を動かした												
ウォーキングや散歩などで外出した												
脳トレやパズル、読書などを楽しんだ												
家庭菜園や草花、庭木などの手入れをした												
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												
★よろしければチャレンジした感想などをお書いて、結果を 医療福祉生協まで直接お持ちいただくか、FAXしてください。 (FAX/0744-23-1170) 締め切り:2022年3月末日												

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

<どんなことでも相談してください！>

医療や健康、くらしに関するお困りごとなどご相談をお受けしています。遠慮なくお電話下さい。個人のプライバシーは厳守します。

奈良県医療福祉生活協同組合

☎0744-23-1170 (月火木金10時~15時/担当:榎並)