

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

～いろいろ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。
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！

うらを見て
チャレンジしてね
笑うっていいね



わたしのつながりチャレンジ

☑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☑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)