

## ”生活習慣を改善して健康づくり”（良い生活習慣で健康で明るい生活）

### ●食習慣

- ・腹八分目を守る
- ・意識してよく噛み、ゆっくり食べる
- ・寝る3時間前は食べない
- ・朝食は必ず食べるなど



日々健康な身体及び生活は、万人が望む最高の願いではないでしょうか。健康の基本は、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などによい生活習慣を築くことです。”生活改善目標”日々の生活の中でご自分の目標を定めて、無理せず実行してみてください。

### ●運動習慣

- ・散歩に出かける
- ・1日1回以上柔軟体操をするなど



### ●休養

- ・平日、休日とも一定の時間に起床する。
- ・なるべく12時前に寝る。
- ・週一度は趣味など好きなことに熱中するなど



### ●飲酒

- ・休肝日を週2日以上作る
- ・必ず適量を守り、飲みすぎないなど



### ●喫煙

- ・一日ゼロ本を目指す
- ・今吸っている本数を半分にするなど



”振り込め詐欺多発中！”  
まず確認！あわてないで！冷静に！  
自分のお金は大切にしましょう

平成24年小松川警察署管内

- ★発生件数 40件（前年比+12件）
- ★被害額 1億1714万7863円  
（前年比+5962万円）

### 「新老人スローガン」

- ・愛し愛されること
- ・新しいことをはじめること
- ・耐えること

聖路加病院 日野原先生より

### 「地域のお茶の間」

- 3月29日（金）10時から15時

江戸川みまもり隊事務所にて

皆様のご来場をお待ちしています

### ●江戸川みまもり隊事務所

江戸川1-46（社会福祉法人 江東園となり）  
江東園熟年相談室

### <連絡先>代表

伊久美 明  
03-3677-4631