カレンダーに「体調管理」や「運動」の記録を書くことで、みなさん自身の健康意識を向上することに

つながります。



明けましておめでとうございます

~今年の干支は「寅年」です~

寅は「動」の意味があり、植物の 例えとして草木が初めて地上に生ず る状態を表しています。そのため、 芽の出たものが成長していく年であ り、これから物事の象徴が生まれる 年とも言われています。
 1日 (土)
 2日 (日)

 体温
 体温

 服薬
 服薬

 運動
 運動

 【今日の出来事】
 【今日の出来事】

	_
\mathbf{T}	⊢
76	_

3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)	8日 (土)	9日 (日)
体温	体温	体温	体温	<u>/ 口 (亚/</u> 体温	<u> </u>	体温
服薬	服薬	服薬	服薬	服薬	服薬	服薬
運動	運動	運動	運動	運動	運動	運動
【今日の出来事】	<i>陸野 </i> 【今日の出来事】	 注到 【今日の出来事】	<i>陸野 </i> 【今日の出来事】	<i>陸野 </i> 【今日の出来事】	<i>陸野 </i> 【今日の出来事】	【全野】 【今日の出来事】
17日07四八子1		【7日90田水平】	17日初四水平1		【 / 口 • / 四 水 乎 /	17日47四八年1
100 (8)		120 (-1/)	120 (+)			1 (🗆 (🗆)
10日(月)	<u>11日(火)</u> 	12日(水) 	<u>13日(木)</u> 	<u>14日(金)</u> #	15日(土) 	16日(日)
体温	体温	体温	体温	体温	体温	体温
服薬	服薬	服薬	服薬	服薬	服薬	服薬
運動	運動	運動	運動	運動	運動	運動
【今日の出来事】	【今日の出来事】	【今日の出来事】	【今日の出来事】	【今日の出来事】	【今日の出来事】	【今日の出来事】
成人の日						
	1.0 [(. 4)	4.0 🗆 (-14)				
17日(月)	<u> 18日(火)</u>	19日(水)	<u> 20日(木)</u>	21日(金)	<u> 22日(土)</u>	23日(日)
体温	体温	体温	体温	体温	体温	体温
服薬	服薬	服薬	服薬	服薬	服薬	服薬
運動	運動	運動	運動	運動	運動	運動
		【人口小山去古】		【人口小山去去】		
【今日の出来事】	【今日の出来事】	【今日の出来事】	【今日の出来事】	【今日の出来事】	【今日の出来事】	【今日の出来事】
【今日の出来事】	【今日の出来事】	【今日の出来事】	【今日の出来事】	【今日の出来事】		【今日の出来事】
【今日の出来事】	【今日の出来事】	【今日の出来事】	【今日の出来事】 	【今日の出来事】		【今日の出来事】
【今日の出来事】	【今日の出来事】	【今日の出来事】	【今日の出来事】 	【今日の出来事】		【今日の出来事】
【今日の出来事】	【今日の出来事】	【今日の出来事】			【今日の出来事】	
【今日の出来事】	【今日の出来事】	【今日の出来事】	27日(木)	28日(金)	【今日の出来事】	30日(日)
【今日の出来事】 24日(月) 体温	【今日の出来事】 25日 (火) 体温	【今日の出来事】 26日 (水) 体温	27日(木) 体温	28日(金) 体温	【今日の出来事】 29日(土) 体温	30日(日) 体温
【今日の出来事】 24日(月) 体温 服薬	【今日の出来事】 25日(火) 体温 服薬	【今日の出来事】 26日 (水) 体温 服薬	27日(木) 体温 服薬	28日(金) 体温 服薬	【今日の出来事】 29日 (土) 体温 服薬	30日(日) 体温 服薬
【今日の出来事】 24日(月) 体温 服薬 運動	【今日の出来事】 25日(火) 体温 服薬 運動	【今日の出来事】 26日 (水) 体温 服薬 運動	27日(木) 体温 服薬 運動	28日(金) 体温 服薬 運動	【今日の出来事】 29日 (土) 体温 服薬 運動	30日(日) 体温 服薬 運動
【今日の出来事】 24日(月) 体温 服薬	【今日の出来事】 25日(火) 体温 服薬	【今日の出来事】 26日 (水) 体温 服薬	27日(木) 体温 服薬	28日(金) 体温 服薬	【今日の出来事】 29日 (土) 体温 服薬	30日(日) 体温 服薬
【今日の出来事】 24日(月) 体温 服薬 運動	【今日の出来事】 25日(火) 体温 服薬 運動	【今日の出来事】 26日 (水) 体温 服薬 運動	27日(木) 体温 服薬 運動	28日(金) 体温 服薬 運動	【今日の出来事】 29日 (土) 体温 服薬 運動	30日(日) 体温 服薬 運動
【今日の出来事】 24日(月) 体温 服薬 運動	【今日の出来事】 25日(火) 体温 服薬 運動	【今日の出来事】 26日 (水) 体温 服薬 運動	27日(木) 体温 服薬 運動	28日(金) 体温 服薬 運動	【今日の出来事】 29日 (土) 体温 服薬 運動	30日(日) 体温 服薬 運動
【今日の出来事】 24日(月) 体温 服薬 運動	【今日の出来事】 25日(火) 体温 服薬 運動	【今日の出来事】 26日 (水) 体温 服薬 運動	27日(木) 体温 服薬 運動	28日(金) 体温 服薬 運動	【今日の出来事】 29日 (土) 体温 服薬 運動	30日(日) 体温 服薬 運動
【今日の出来事】 24日(月) 体温 服薬 運動 【今日の出来事】	【今日の出来事】 25日(火) 体温 服薬 運動	【今日の出来事】 26日 (水) 体温 服薬 運動	27日(木) 体温 服薬 運動	28日(金) 体温 服薬 運動	【今日の出来事】 29日 (土) 体温 服薬 運動 【今日の出来事】	30日(日) 体温 服薬 運動
【今日の出来事】 24日(月) 体温 服薬 運動 【今日の出来事】	【今日の出来事】 25日(火) 体温 服薬 運動	【今日の出来事】 26日 (水) 体温 服薬 運動	27日(木) 体温 服薬 運動	28日(金) 体温 服薬 運動	【今日の出来事】 29日(土) 体温 服薬 運動 【今日の出来事】	30日(日) 体温 服薬 運動
【今日の出来事】 24日(月) 体温 服薬 運動 【今日の出来事】 31日(月) 体温	【今日の出来事】 25日(火) 体温 服薬 運動	【今日の出来事】 26日 (水) 体温 服薬 運動	27日(木) 体温 服薬 運動	28日(金) 体温 服薬 運動	【今日の出来事】 29日(土) 体温 服薬 運動 【今日の出来事】 〇日(木) 体温 36.5	30日(日) 体温 服薬 運動
【今日の出来事】 24日(月) 体温 服薬 【今日の出来事】 31日(月) 体温 服薬	【今日の出来事】 25日(火) 体温 服薬 運動	【今日の出来事】 26日 (水) 体温 服薬 運動	27日(木) 体温 服薬 運動	28日(金) 体温 服薬 運動 【今日の出来事】	【今日の出来事】 29日 (土) 体温 服薬 運動 【今日の出来事】 ○日 (木) 体温 36.5 服薬	30日(日) 体温 服薬 運動
【今日の出来事】 24日(月) 体温 服薬 【今日の出来事】 31日(月) 体温 服薬 運動	【今日の出来事】 25日(火) 体温 服薬 運動	【今日の出来事】 26日 (水) 体温 服薬 運動	27日(木) 体温 服薬 運動	28日(金) 体温 服薬 運動	【今日の出来事】 29日(土) 体温 服薬 運動 【今日の出来事】 ○日(木) 体温 36.5 服薬 ○ 運動 ○	30日(日) 体温 服薬 運動
【今日の出来事】 24日(月) 体温 服薬 【今日の出来事】 31日(月) 体温 服薬	【今日の出来事】 25日(火) 体温 服薬 運動	【今日の出来事】 26日 (水) 体温 服薬 運動	27日(木) 体温 服薬 運動	28日(金) 体温 服薬 運動 【今日の出来事】	【今日の出来事】 29日 (土) 体温 服薬 運動 【今日の出来事】 ○日 (木) 体温 36.5 服薬 ○ 連動 【今日の出来事】	30日(日) 体温 服薬 運動
【今日の出来事】 24日(月) 体温 服薬 【今日の出来事】 31日(月) 体温 服薬 運動	【今日の出来事】 25日(火) 体温 服薬 運動	【今日の出来事】 26日 (水) 体温 服薬 運動	27日(木) 体温 服薬 運動	28日(金) 体温 服薬 運動 【今日の出来事】	【今日の出来事	30日(日) 体温 服薬 運動
【今日の出来事】 24日(月) 体温 服薬 【今日の出来事】 31日(月) 体温 服薬 運動	【今日の出来事】 25日(火) 体温 服薬 運動	【今日の出来事】 26日 (水) 体温 服薬 運動	27日(木) 体温 服薬 運動	28日(金) 体温 服薬 運動 【今日の出来事】	(今日の出来事) (29日(土) (本温 服薬 運動	30日(日) 体温 服薬 運動
【今日の出来事】 24日(月) 体温 服薬 【今日の出来事】 31日(月) 体温 服薬 運動	【今日の出来事】 25日(火) 体温 服薬 運動	【今日の出来事】 26日 (水) 体温 服薬 運動	27日(木) 体温 服薬 運動	28日(金) 体温 服薬 運動 【今日の出来事】	【今日の出来事	30日(日) 体温 服薬 運動

決意新たに!「絵馬」を書いて



マスクをしたままできる お口の体操

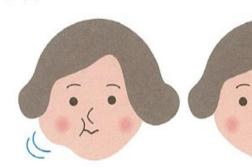
唇や舌、ほほやのどの筋力をアップすることで噛む力を強くします。しっかり噛んで何でも食べることは、 全身の健康へとつながります。おいしく食べて健康に過ごしましょう。



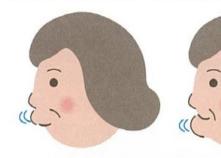
1ほほを ふくらます



2ほほを へこます



③左右交互に ほほをふくらます



4唇をしっかりと閉じ 上下交互に唇をふくらます



⑤唇を閉じ、唇の内側で 舌をぐるぐる回す

食前や空き時間に5回~10回行いましょう!

熊本市 筋力アップ

