

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」の意義があり、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】
							元日	
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	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】		
10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)	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								
17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)	22日 (土)	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		
【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】		
24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)	29日 (土)	30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】		
31日 (月)							○日 (木)	
体温							体温 36.5	
服薬							服薬 ○	
運動							運動 ○	
【今日の出来事】							【今日の出来事】	
							隣に住んでいる人と久しぶりに話をして盛り上	

記入例

決意新たに！「絵馬」を書いて 新年を迎えましょう！



マスクをしたままできる お口の体操

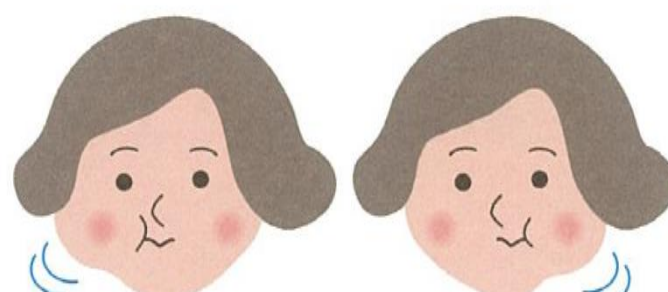
唇や舌、ほほやのどの筋力をアップすることで噛む力を強くします。しっかり噛んで何でも食べることは、全身の健康へとつながります。おいしく食べて健康に過ごしましょう。



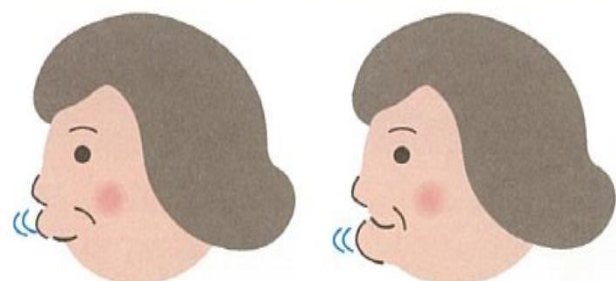
①ほほを
ふくらます



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



※ 熊本市「も～ういっちょ運動手帖」から抜粋