しが健康医療生協

毎日できる！

おうちでチャレンジすごろく

目標は ____________________

スタート

1 2 3 4 5 6 7 8 9

10 今日、楽しかった事は？

11 12 13 14

15 自分にごほうびをあげる日♡

16 17 18 19

20 最近あったいいことは？

21 22 23 24

25 身近な人に笑顔を届ける日にしましょう！

26 27 28 29

ゴール

チャレンジすごろく、どうでしたか？ 医療生協にも感想をお届けください♪

★組合員の皆さんへ★

「自粛で一日寝ている」「何もする気がしなくなった」というお声も増えています。外出は控えつつも、お家で「心と身体を整えること」はぜひ続けてください。こんな時だからこそ、皆さんが簡単に楽しみながらできる**「おうちでチャレンジすごろく」**を作ってみました。
ご自身やご家族、休園休校中の子どもさんも、ぜひ一緒にやってみてください！！

<おうちでチャレンジすごろく　やり方>

1、下からチャレンジを選ぶ（自分で内容を決めるのもOKです）
2、裏面の目標にチャレンジ内容を書く
3、1から順番に、できた日をチェック！
4、「休む」「休憩」はありです！無理なく続けてください

コロナに負けない健康づくり！
さあ皆さんご一緒に♪

起きる時間と寝る時間を決める
太陽の光をあびて起きる、体力維持のためにも良い睡眠を

話す！笑う
直接会わなくても電話で話をしたり、落語や漫才をみて大笑いする

クイズやパズル、脳トレなどに挑戦！
まちがいさがしや計算問題など、得意なクイズで脳の活性化

毎食後の歯みがき
歯を守ることは全身の健康につながります

ストレッチ体操やラジオ体操をする
血行が良くなり、肩こり予防やリラックス効果も大です。

新聞を読む
声に出して読んでみたり、本を読むのもおすすめです。

家の周りを歩く、なわとびをするなど

毎日体重を測る
肥満予防のためにも、まずは毎日、体重計にのる、!!

お酒は週1回以上、飲まない日を作る
肝臓を休ませてあげましょう

減塩の食事を心がける
医療生協は1日6g以下をめざしています。

折り紙をする
鶴を折って千羽鶴として広島や長崎に届けたい
折り紙がなければ、広告などのチラシでも

朝ご飯を食べる
朝ごはんを食べることは、脳が働く栄養源となります。