

2 「健康たかはま21」健康を語る会のまとめ

健康を語る会市民公募グループ

テーマ

いきいきとした人生を送るために

市民の取組み

行政・健康関連団体等
取組み

考えてみよう!!

10年後、あなたはどんな自分でいたいですか？

夫婦で上高地を歩きたい(3時間歩く)

滝や山に行きたい(歩く)

友達と旅行に行きたい

「誰かとどこかへ出かけたい」ということ

家事を続けている

仕事を続けている

ボランティアを続けている(若い人との接触)

自分の好きなものを自分でつくって食べられる

「生活の中で自分の役割がある」ということ

孫に癒してもらいたい

孫に洋服を作ってあげる

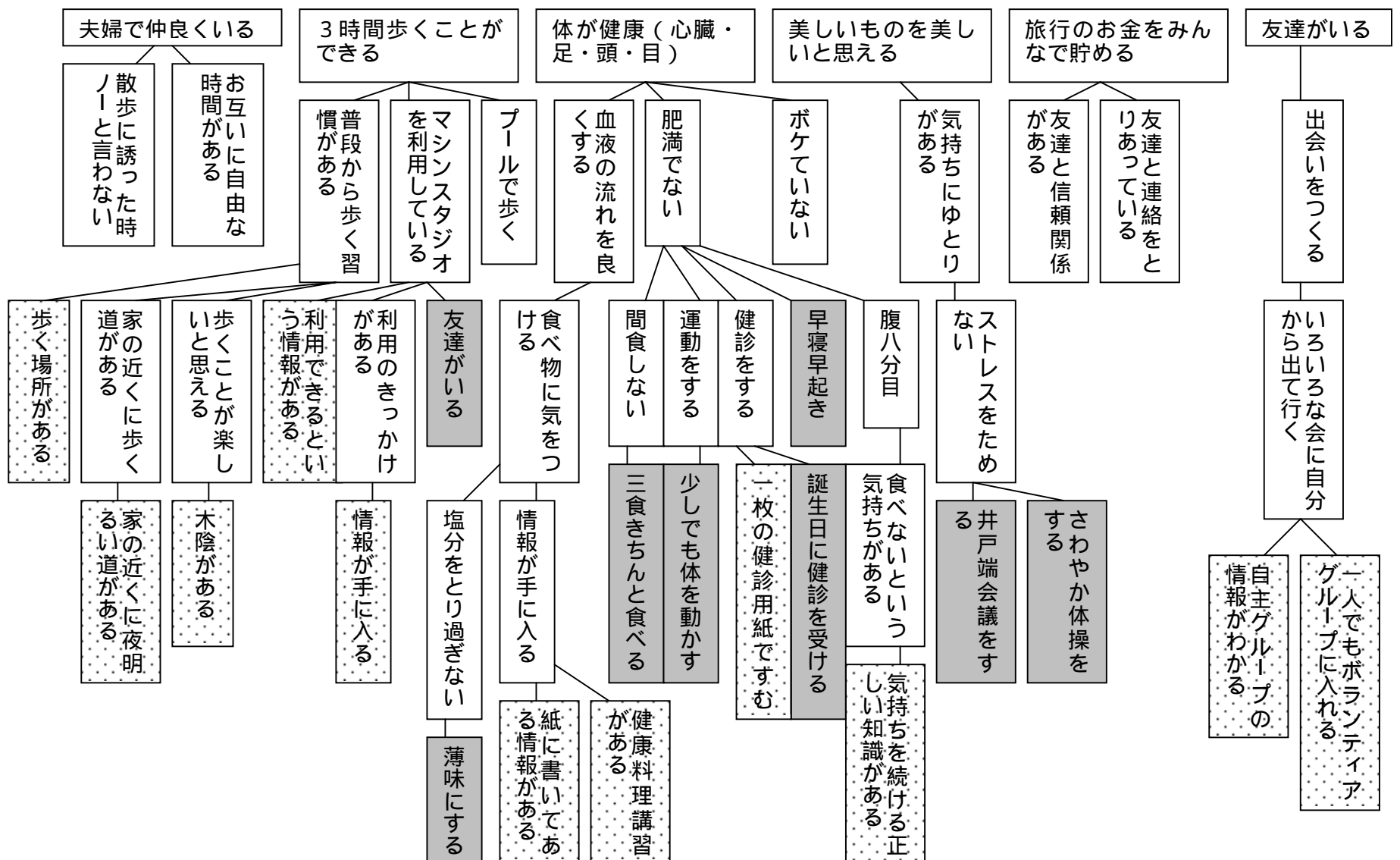
「孫とふれあいを持つ」ということ

「誰かとどこかへ出かけたい」ということを達成するためには、何が必要？

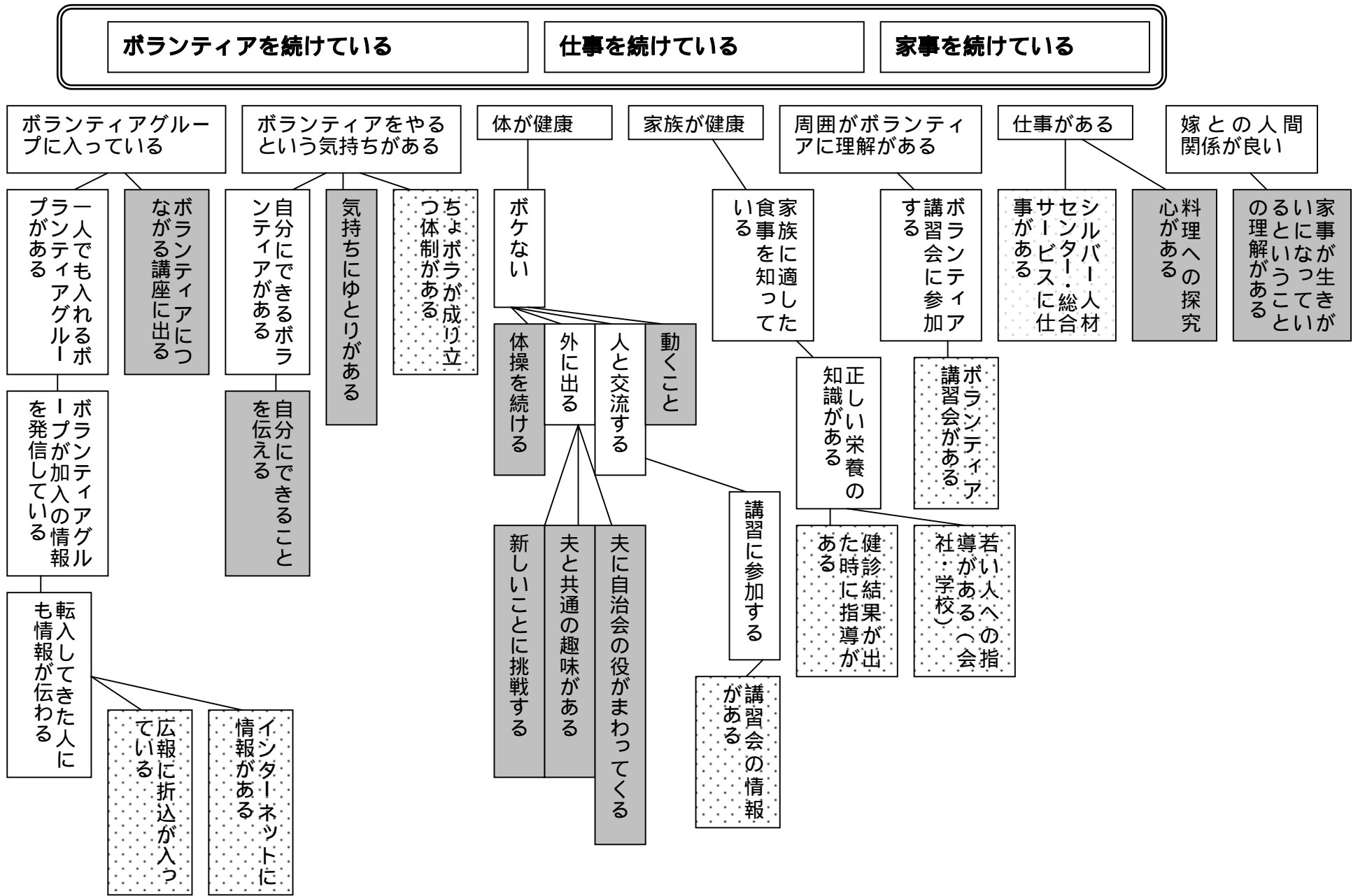
夫婦で上高地を歩きたい(3時間歩く)

滝や山に行きたい(歩く)

友達と旅行に行きたい



「生活の中で自分の役割がある」ということ達成するためには、何が必要？



「孫とふれあう」ということ達成するためには、何が必要？

