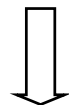


テーマ：いきいきとした人生を送るために



10年後の理想の姿 理想の60歳とは？

- ・月に1度はトレッキングに行く
- ・デイサービスに行く
- ・ヨーロッパ旅行に行く
- ・アミューズメントパークに行く
- ・外食に出かける



自由に出掛けられる

- ・趣味を続けている
(茶道、花道、大正琴、映画鑑賞、インディアカ、水泳)
- ・趣味のサークルに入っている
- ・新しいことに挑戦できる



趣味がある

- ・病気でない
- ・病気の後遺症に悩んでいない
- ・視力、聴力に障害がない
- ・おいしいものを自分の歯で食べられる
- ・痴呆じゃない
- ・水泳ができる



心身に病気や障害がなく、健康である

- ・サークルの人と仲がよい
- ・楽しく会話の弾む仲間がいる
- ・夫と二人きりの生活ではない
- ・若い子と恋をしている



家族以外の人とも交流がある