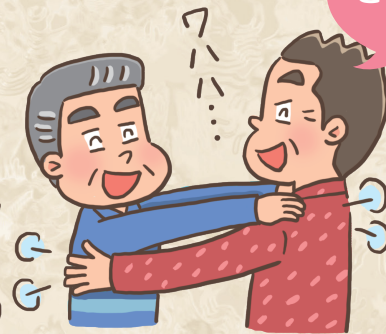




外に行かなくても
自宅でできる楽しみ方を
発見できた

野菜中心の食事を
おいしくいただく
ことができた



人と会って話をする
ことの大切さに改めて
気づかされた

家の中の
整理整頓が
できた



趣味の工芸・
クラフト製作に
熱中できた

からだのフレイル、
こころのメタボを
予防する

自粛生活で
気づいた

よいこと



会えなくなって
友人のありがたみが
わかった



自宅の草むしりや
ガーデニングを
楽しむことができた

朝の体操を
いつもの2割増しにして
元気が出た



公園での早朝散歩を
積極的にするよう
になった

積極的に掃除をして、
からだを動かすよう
になった



座る時間を減らして、
立ったり動いたり
するようになった

