

活動が休止中でも、できること

たまには歩いて
スーパーまで買い物に
行ってみる！



あまり書いたことは
ないが、手紙を書いて
出してみる！



家の中で新聞や本等を
大きな声を出して
読んでみる！



普段の散歩コースより
遠回りして
歩いてみる！



家事も立派な運動になります！

● 料理を作る
(30分)



● 布団を干す
(30分)



● 洗濯動作
(10分)



● 草引き
(15分)



これらの作業を1日やると
屋外で **20~30分程度歩いたのと**
同等の活動量です。

これから「してみたい」こと
が見つかるかも！



自分のしていることや興味の確認

当てはまるものに○をつけてください。

生活行為	している	してみたい	興味がある	生活行為	している	してみたい	興味がある
好きなときに眠る				書道・習字			
掃除・整理整頓				絵を描く・絵手紙			
料理を作る				パソコン・ワープロ			
買い物				写真			
家や庭の手入れ・世話				映画・観劇・演奏会			
洗濯・洗濯物たたみ				お茶・お花			
自転車・車の運転				歌を歌う・カラオケ			
電車・バスでの外出				音楽を聴く・楽器演奏			
孫・子供の世話				将棋・囲碁・麻雀・ゲーム			
動物の世話				体操・運動			
友達とおしゃべり・遊ぶ				散歩			
家族・親戚との団らん				ゴルフ・グラウンドゴルフ・ 水泳・テニスなどのスポーツ			
デート・異性との交流				ダンス・踊り			
居酒屋に行く				野球・相撲等観戦			
ボランティア				競馬・競輪・競艇・パチンコ			
地域活動 (町内会・老人クラブ)				編み物			
お参り・宗教活動				針仕事			
生涯学習・歴史				畑仕事			
読書				賃金を伴う仕事			
俳句				旅行・温泉			