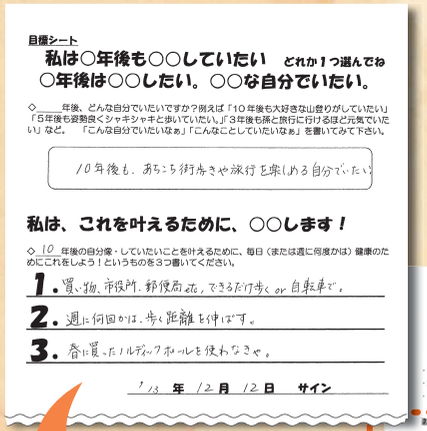
実践編

健康づくりのパートナーに健康ファイル

北医療生協の病院、診療所で組合員健診を受診すると、もれなくもらえます。

今回は振り返りシートを紹介します。1ヶ月の行動を振り返り、お互いに自分の経験も交流できます。



目標シート

私は○年後も○○していたい どれか1つ選んでね

○年後は○○したい。○○な自分でいたい。

◇＿＿年後、どんな自分でいたいですか？例えば「10年後も大好きな山登りがしていたい」「5年後も変動自くシャキシャキと歩いていたい」「3年後も孫と旅行に行ける程度に元気でいたい」など。「こんな自分でいたいなぁ」「こんなことしていたいなぁ」を書いてみて下さい。

10年後も、あちこち街歩きや旅行を楽しめる自分でいたい

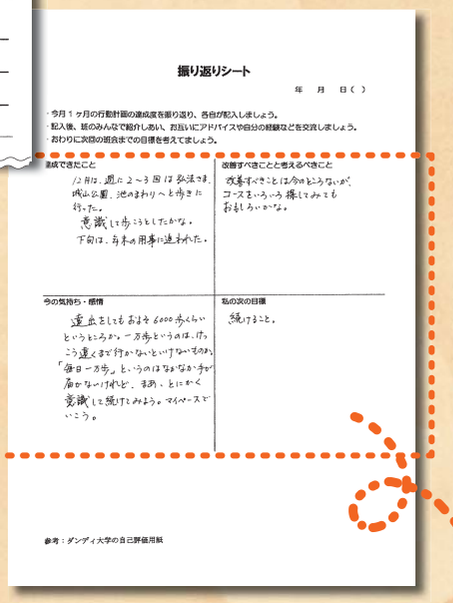
私は、これを叶えるために、○○します！

◇10年後の自分像・していたいことを叶えるために、毎日（または週に何度かは）健康のためにこれをしよう！というものを3つ書いてください。

1. 買い物、市役所、郵便局など、できるだけ歩く or 自転車で。
2. 週に何回かは、歩く距離を伸ばす。
3. 春に買ったトレッキングポールを使わなきゃ。

'13 年 12 月 12 日 サイン

きっかけは8年前ひざの痛みを感じたこと。



振り返りシート

年 月 日（ ）

・今月1ヶ月の行動計画の達成度を振り返り、各自が記入しましょう。
・記入後、話のみんなで紹介しあい、お互いにアドバイスや自分の経験などを交流しましょう。
・おわりに次回の班会議までの目標を考えてみましょう。

達成できたこと	改善すべきことと考えるべきこと
12月は、週に2～3回は弘法さま、城山公園、池のまわりへと歩きに行った。意識して歩こうとしたかな。下旬は、年末の用事に追われた。	改善すべきことは今のところないが、コースをいろいろ探してみてもおもしろいかな。
今の気持ち・感情	**私の次の目標**
遠出をしても おおよそ6000歩くらいというところか。一万歩というのは、けっこう遠くまで行かないといけないものか。「毎日一万歩」というのはなかなか手が届かないけれど、まあ、とにかく意識して続けてみよう。マイペースでいこう。	続けること。

参考：ダンディ大学の自己評価用紙

“振り返りシート”で次何をしたらいいのか分かります。

自分のペースで続けることが大切

尾張旭支部　三浦　ちず子

「衰えは足から」を実感するこのごろ。何とかしなくちゃ。

8年前、しゃがんでから立とうとすると、ひざが痛いなと感じるようになりました。整形外科に行ったところ、膝の軟骨がすりへっていて、いわゆる「変形性膝関節症」。先生に「あなたは10年早いよ。」と言われ、ガーン！

脚の筋肉を鍛える体操を教えてもらいました。私はウォーキングなど歩く方が性に合っているみたいです。草や木をながめ、季節の移り変わりを見つけながら歩くのはもともと好きでしたから。そちらに気をとられていると、ペースが落ちてしまいますが、そこはまあそれでいいじゃない、気がついたらペースを上げれば、と都合のいいように考えています。

もうすぐ梅が咲きはじめます。春に向かう時期は楽しみがいっぱいです。

2013年度 健康ファイル活用法コンクール

日時 2014年**3月25日（火）** 午後2時～4時

場所 上飯田ワイワイルーム

内容 ①脳いきいき教室
②健康ファイル活用法コンクール

賞品
- 優秀賞　活動量計（万歩計の形態で消費カロリーが分かる）
- 参加賞　もれなくすてきな歯ブラシプレゼント

参加エントリーしてください

健康ファイル活用法コンクール エントリー方法

- 名前、住所、電話番号、性別、年代

①健康ファイルを使ってどのようなとりくみをしているか
②とりくみの中でどのような変化があったか
③まわりの方（家族、班員など）と健康づくりについて話す機会があるか

上記記入の上、FAX等でお送りください。事前にファイルを事務局へ届けていただくか、お近くの運営委員へ提出ください。

脳いきいき教室って？

自分たちでできる認知症予防です。「たくさんお金をかけなくても、専門家がいなくてもみんなで協力して、みんなで元気になる」ことが目的です。「リラックス体操」や、「脳いきいきゲーム」をします。ぜひ参加してくださいね。

お問い合わせ TEL 052-914-4554 FAX 052-918-0235 事務局：川口、中根