

シニアの一日 朝の誓い

2014年 7月 3日

口に出すと思いは実現する！

- 1、「きょういく」（今日、行く所がある）と
「きょうよう」（今日、やる用がある）に感謝
健康だからできるんだ！ 外に出よう！

人に「アリガトウ」を言おう！
人から「アリガトウ」と言われることをしよう！

- 2、使えばなくなる、お金の貯金 ！
使ってためよう 筋肉貯金 ！

太もも前の筋肉「大腿四頭筋」は20代で1、8リットルあったのが、
70代では1リットル、約半分近くまで減る。

日々の運動の継続と蛋白質（肉・魚・大豆食品）やビタミンDの多い食事をとるのが大事。

- 3、GNPを大切に！
元気（G）に、長生き（N）、ピンピンコロリ（P）