

(令和3年度) 令和4年 2月 “いきいき健康ウィーク（習慣）” 記録表

≪1日の目標≫ ★1回：外に出る ★1声：挨拶をする ★20分以上：身体を動かす
 ★3食：朝・昼・夜ご飯を食べる ★（コロナ感染予防）+3回以上：歯みがき&舌みがき&うがい+手洗い

NO.	項 目	2/21 (月)	2/22 (火)	2/23 (水)	2/24 (木)	2/25 (金)	2/26 (土)	2/27 (日)
1	外に出る							
2	挨拶をする							
3	身体を動かす							
	運動した時間 (記載できる方のみ)	分	分	分	分	分	分	分
	1日の歩数 (記載できる方のみ)	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
4	3食 きちんと食べる							
5	口腔ケア							
6	答えを 記入してください (毎日、夜の防災無線& タ方LINEで問題出すよ!)	※ 宜野座村の〇〇〇は、何でしょう？ (例：宜野座村の行政区はいくつあるでしょう？・・・答え→6区)						