

令和4年(2022年)10月

# なかの食事で元気アップ チェックノート

with コロナの生活に

「なかの元気アップチャレンジ10」をご活用ください

あなたの1日の元気度は？

**運動** **脳トレ・活動** **食事**

からだと頭が使う日々の **エネルギー（元気度）の確認**

無理ない範囲で **運動・活動** そして **記録！**

まずはチャレンジ2週間



## ～ 今月のチャレンジ～

### 運動

#### 10 シャキッと立位

1. 寄りかかれる壁に  
おしりをつけて立ちます

壁に押しつけるように  
意識してみましょう

頭の  
うしろ→  
肩→  
おしり→  
ふくらはぎ→  
かかと→



2. 背中を壁から離さず  
ひざを軽く曲げ伸ばし  
(小さくスクワット)

筋力や関節の動きの低下が  
姿勢の崩れにつながります  
姿勢のチェックは若さの  
チェック!

1セット  
10回

#### 02 グー・チョキ・パー

両手一緒に力いっぱい  
「グー・チョキ・パー」を  
繰り返します



腕(手首からひじの間)  
の疲れは効果の証  
腕の筋力は握力に  
つながります

1セット  
100回

### 脳トレ・活動

「迷う・間違える」  
ことが効果を  
高めます



配食サービス事業者名・連絡先

氏名



令和4年(2022年)10月



活用方法と記入方法

食事と体調と生活・運動をチェックしながら、元気アップしましょう。

●食事 バランスよくしっかり食べよう!

3食しっかり食べた◎ 少し残した○ ほとんど食べていない△

●体調 体調チェックをしてみよう!

良好。元気◎ まずまず○ 具合がよくない、元気がない△

●生活・運動 無理せずできる運動から始めよう!

ウォーキング、ラジオ体操、元気アップ体操など運動をした◎

生活の中で身体を動かした○

1日ほとんど身体を動かさなかった△



		1日 (土)	2日 (日)
<b>食事</b> バランスよくしっかり食べよう!			
<b>体調</b> チェックしてみよう!			
<b>生活・運動</b> 無理せずできる運動を!			

	3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)	8日 (土)	9日 (日)
<b>食事</b> バランスよくしっかり食べよう!							
<b>体調</b> チェックしてみよう!							
<b>生活・運動</b> 無理せずできる運動を!							

	10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)	15日 (土)	16日 (日)
<b>食事</b> バランスよくしっかり食べよう！							
<b>体調</b> チェックしてみよう！							
<b>生活・運動</b> 無理せずできる運動を！							

	17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)	22日 (土)	23日 (日)
<b>食事</b> バランスよくしっかり食べよう！							
<b>体調</b> チェックしてみよう！							
<b>生活・運動</b> 無理せずできる運動を！							

	24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)	29日 (土)	30日 (日)	31日 (月)
<b>食事</b> バランスよくしっかり食べよう！								
<b>体調</b> チェックしてみよう！								
<b>生活・運動</b> 無理せずできる運動を！								



# 心配ごとなどあるときは、こちらへ

すこやか福祉センター		区民活動センター	
南部すこやか 福祉センター	弥生町 5-11-26 TEL03-3382-1660	南中野区民活動センター	
		弥生町 5-5-2	TEL 03-3382-1456
		弥生区民活動センター	
		弥生町 1-58-14	TEL 03-3372-4000
		鍋横区民活動センター	
		本町 5-47-13	TEL 03-3383-2731
中部すこやか 福祉センター	中央 3-19-1 TEL03-3367-7788	東部区民活動センター	
		中央 2-18-21	TEL 03-3363-0751
		桃園区民活動センター	
		中央 4-57-1	TEL 03-3382-5151
		昭和区民活動センター	
		中野 6-16-20	TEL 03-3368-8181
		東中野区民活動センター	
		東中野 5-27-5	TEL 03-3364-6677
北部すこやか 福祉センター	江古田 4-31-10 TEL03-3389-4324	上高田区民活動センター	
		上高田 2-11-1	TEL 03-3389-1311
		新井区民活動センター	
		新井 3-11-4	TEL 03-3389-1411
		江古田区民活動センター	
		江原町 2-3-15	TEL 03-3954-6811
鷺宮すこやか 福祉センター	若宮 3-58-10 TEL03-3337-8450	沼袋区民活動センター	
		沼袋 2-40-18	TEL 03-3389-4571
		野方区民活動センター	
		野方 5-3-1	TEL 03-3330-4121
		大和区民活動センター	
		大和町 2-44-6	TEL 03-3339-6141
鷺宮区民活動センター	鷺宮 3-22-5	鷺宮区民活動センター	
		鷺宮 3-22-5	TEL 03-3330-4111
		上鷺宮区民活動センター	
		上鷺宮 3-7-6	TEL 03-3970-9131

★8つの地域包括支援センターの連絡先などは、パンフレット「元気で長生きのヒ・ケ・ツ」をご覧ください。

## 【問合せ】

中野区地域支えあい推進部 地域活動推進課 地域支えあい活動支援係

**03-3228-8838 / 03-3228-5582**