

長生きするためにはどうすれば良い?!



元気いっぱい!!
長生き♡新聞



発行者
福間小学校
5年2組
光永理桜

私の人生100年計画!!!

スタート

今



バランスよく!

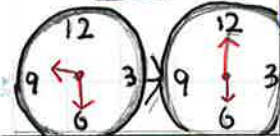


心 友達と遊んだり、好きな所に行き、楽しむ
(家族とのふれあひも)

体 好き・きらいをせず、栄養バランスを考へて食事をす

私のおばあちゃん、おじいちゃん、ひいおばあちゃんは今元気にすごしていて、ひいおばあちゃんは今で91才になります。
私もこのように元気にすごすには、どうすればいいかを考えていこうと思います。
私の人生100年計画では、今の状態から、高校と大学大人になってから、年をとってからの4こうもくに分けて、体に関する健康、心に関する健康について調べていきます。

高校



心 好きな人や一緒にいて、落ちつき、安心感を保つ

体 早ね早おきをして、勉強に支障を出さないように

心 自分のしゅみをする、父はしゅみのサウナ(で会社でのストレスを発散している)

体 軽い体そうでも毎日、体を動かす。(父も母も毎日している)

大人



心 多くの人と関わり、一人でいる時へ、年をとっても推しをい見つけること、やされるらしい

体 早起きをして、ウォーキングなどをす

年をとって



編集後記
この新聞で、家族や身の健康を守り、長生きしたいです。
この新聞で、家族や身の健康を守り、長生きしたいです。
この新聞で、家族や身の健康を守り、長生きしたいです。

人生100年計画をたてるために...
心 (色んな人と関わりをもつ)
いやなことと人と話す事で、忘れてり、どうでもいいかと思えるようになる。
エトレスがあれば好きな事をして忘れろ。
体 (簡単な動きでも毎日体を動かす)
これが私の人生100年計画です。
(栄養バランスを考へて)
肉や野菜などバランスよく食べる