

みんなでつながろう！さかいのあした！

いつまでも安心して心豊かに暮らせるまちへ

さかいに住んでいる人や仕事をしている人、みんなで協力して、
高齢者をはじめみんなが住みやすいまちづくりを進めています。

まちづくりには、「一人ひとりが自分でできることをする」「まわり
の人と協力して助け合う」ことが大切です。

自分でできることは何かな？ 一緒に考えましょう！

規則正しい生活を！
大切なあ・し・た

あ・る・く

からだをうごかす

運動・日常生活の
活動など

し・ゃ・べ・る

みんなで集う

集まる、ボランティア
活動など

た・べ・る

食事・お口の健康

よくかむ
栄養バランス
1日3食
歯みがき

みんなと一緒にできることは何かな？



こんな事ができるよ!!
他には何ができるかな？

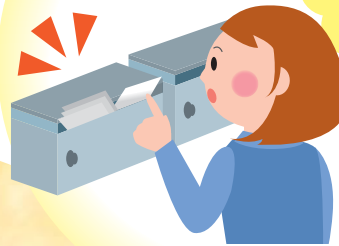
あいさつ



こんにちは!

今日もいい天気ね。

様子を気にかける



ひとり暮らしの方の
新聞がずっと
たまってると
どうしたんだろう

地域の活動や
参加が
つながりをつくる

お手伝い
楽しいな。



家の手伝い

いつも
ありがとう!



気をつけて
行ってらっしゃい。

地域の高齢者と交流



私たちができる
ことから
はじめるといいね!

一人ひとりが
と
取り組めば、
暮らしやすいまちに
なるね。

