

若者から高齢者まで町民みんなで日記を書こう

健康長寿の町 永平寺町 好評の 実践10年記念 健康長寿3年日記

今度こそ
チャレンジ!!



若者も高齢者も日記を書いてイキイキ健康
みんなで日記をつける 禅のまち 永平寺町

(2025年~2027年版)

お待たせしました!!

申込受付 開始!

募集締切

11月22日(金)

金額

1冊 800円 (税込み)

申込先

お近くの健康長寿クラブ長
(老人クラブ長)もしくは
町役場 各支所・生涯学習課まで

健康長寿3年日記

2025年~2027年
令和7年~令和9年

指を使って書くと脳がいきいきする!
まず3年そして10年に向かって
~つづろう 日々の出来事や、人、ものへの感謝など~

生活のリズムに
はりが出る

指を使って
脳を活性化

行動する
きっかけになる

書くことで
目標に近づく

一日を思い出すことで
認知症予防に

悩みなど書いて
はき出し対人関係が
グッドに

去年、一昨年の
作業日程が
参考になる

※日記は12月16日頃に代金引換で
お渡しできる予定です。

さあ、その日の行動や思いを日記に書いて健康長寿になろう!!

お問合せ先及び連絡先 永平寺町役場永平寺支所内 3年日記実践実行委員会事務局
☎ 63-3111 FAX 63-1010

主催：3年日記実践実行委員会(永平寺町健康長寿クラブ連合会)(永平寺町教育委員会 生涯学習課)
共催：永平寺町

(キリトリ)

健康長寿日記 申込書

氏名	住所	電話番号	冊数	日記記帳年数
				年目
				年目
				年目

1日たったの5分で書ける!!

来年こそはあなたも書いてみては!?

現在2000名以上が楽しんで書いています。

自分の生きる
意欲を高める
ためにね!!



継続は力なり...でもあんまり力んでやると疲れます。

忘れたら
その日から

たのしんで!!

誰のためでもない
自分のため

 <p>精神科医 和田秀樹先生の 著書「老けない習慣100」から 脳の「出力系」を鍛えるのに 格好の習慣が 「日記を書くこと」です。 今日は誰と会いどんな 話〜も〜したか 昼に何を 食べたか ほんの敷衍でもよ、 思い出し書くこと。</p>	 <p>はい、今日から又 日記も スタートね はりきって 書くよ</p>  <p>明けまして おめでとう 今年も健康で 長寿をめざそう</p>	<p>一年の計は 元旦にあり</p>
 <p>俳優の 福士蒼汰さん 朝書いています 「前向きに 一日をスタート」 日記を必ず 日課にしています</p>	 <p>書き始め 今年10才です。 書くために 「今日やること」 を探しています 日記のお蔭です。</p>	 <p>3年日記、もう 10年目よ。 今では 生きがいです。</p>
 <p>陸上四種目 日本記録保持者 田中希実選手 小学三年生の 頃から書くという 「毎晩日記を 通じて 自分と 向き合う」</p>	 <p>僕も今年 中学一年生 はりきって 日記 書くぞ!</p>  <p>私も日記 買ったの つけるのか 楽しみ</p>	 <p>楽しんで 書くのが ほやほや元気な感じが いいかん ばん</p>
 <p>大リーグで 活躍する 菊池雄星投手 中学時代から 書いている 「書くことは 行動すること」</p>	 <p>特に双方になる 母に元気でいて ほしくから 一緒に書くこと にしたいの。 嬉しくわ。</p>	<p>友達が 書いているのを 見て 私も今年から 書くこと 思ったの</p>