

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
健康長寿3年日記

(2024年～2026年版)

お待たせしました!!

申込受付
開始!

募集締切

11月24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

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

健康長寿3年日記

2024年～2026年
令和6年～令和8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8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^{りき}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



自律神経の第一人者
ドクター 小林弘幸医師
「日三行の日記をつける
ことで自律神経の
バランスを整え、
同時に心身をリ
セットする効果も
あります」



こちらこそ
どうぞよろしく
よい年が
ありますように
今日から
又日記
スタートね



明けまして
おめでとう
今年も健康オード
よろしく

一年の計は
元旦にあり



俳優の
福士蒼汰さん
朝、日記を
つけています
頭がすっきりして
前向きに
一日を
始められる



午前中何していたんか
も忘れるんや
日記は脳トレに
最高のやの



書き始め
八年、わあ
もう止めらん
10万まで
書くぞ



日記は次世代への
大切な継承の一つです
コロナ感染状況や
異状気象も書き
おこらう
母が書いたくらしの日記
歴史を
感じろ



一緒に始めた三年日記
あーとさう間に三年
終わるね 二冊目の
日記帳
又、
書きまわすよ



友だちと
始めた
三年日記
何となく書いてるうちに
もう三年