



# 目標を設定



## 推奨目標

- ① 毎日少なくとも3 1/2カップ果物や野菜を食べます。
- ② ほとんどの場合、中程度の身体活動の少なくとも30分間に参加します。

### 個人目標

計画は \_\_\_\_\_ カップの 果物と \_\_\_\_\_ カップの野菜を食べる予定です。

少なくとも \_\_\_\_\_ 毎週分の中程度身体活動 をやります。 \_\_\_\_\_

### ウィークリーログ

提供されたスペースに、食べた果物と野菜のカップと毎日完成した身体活動の分を書きます。

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
数カップの 果物 	_____ # カップ						
数カップの 野菜 	_____ # カップ						
身体活動 の分 	_____ # 分						

## セッション1



# 運動

これらの演習は、力をつくり、バランスを改善し、柔軟性を高めるのに役立つように設計されています。中程度身体活動の少なくとも30分に加えて、毎日のプログラムにこれらの運動を含めます。

鼻と口から5回の深呼吸を行い、-運動セッションを開始してください。エクササイズセッション中は深く呼吸を続けておくことが重要です。

## ① 場所内の散歩



- 立ち上がる
- 可能な限り高い膝を上げて歩く
- 2分間続ける
- 歩きながら深呼吸する

## セッション1



# 運動

## ② レッグカール

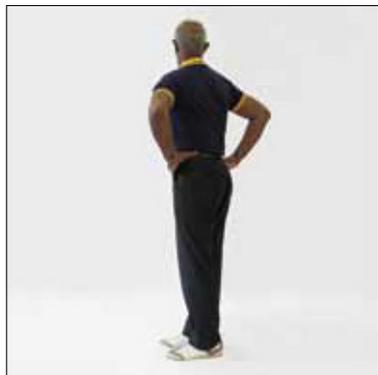


- 椅子の後ろに立って背中をつかむ
- 一緒に膝を保ち、右脚を持ち上げて a 直角にする
- このポジションを保持する10までカウントする
- 床に足を下げる
- 5回繰り返す
- 左足で繰り返す



# 運動

## ③ ネックロール

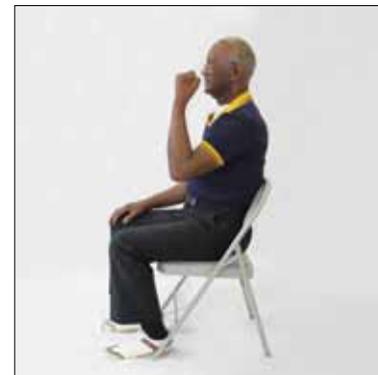
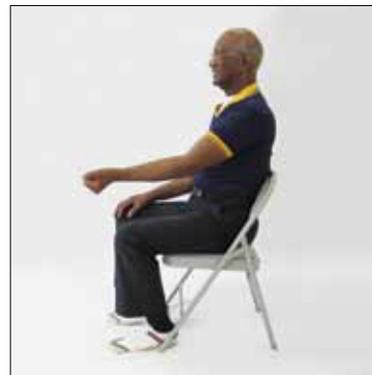


- 足を離して立って腰に手を置く
- できるだけ上半身をゆっくりと左に回す
- この位置を保持し、5まで数える
- できるだけ上半身をゆっくりと 右に回す
- この位置を保持し、5まで数える
- 10回繰り返す



# 運動

## ④ 足首回転



- 座って立つ
- 右手で緩い拳を作る
- アームの底部を上部に向かって曲げる(拳から肩まで)
- 10回繰り返す
- 左腕で繰り返す  
\*追加のチャレンジの場合は、1ポンドのハンドウェイトを使用してください



# 昨日どのようにしましたか？

昨日食べた果物のカップ数のボックスにチェックを入れてください。

2カップ

1 ½ カップ

1 カップ

½ カップ

ない

昨日食べた果物カップ数のボックスにチェックを入れてください。

2カップ

1 ½ カップ

1 カップ

½ カップ

ない

果物と野菜の  
カップ総数

\_\_\_\_\_ カップ

昨日身体活動をした総時間を書きなさい。

中程度の身体活動例は次のとおりです。

- 勢いよく歩く \_\_\_\_\_
- 芝生を刈る \_\_\_\_\_
- エアロビクス \_\_\_\_\_
- 重量挙げ \_\_\_\_\_
- ジョギング \_\_\_\_\_
- ダンシング \_\_\_\_\_
- 水泳 \_\_\_\_\_
- 静止型サイクリング \_\_\_\_\_
- アクティブな散歩またはランニング  
孫と一緒に \_\_\_\_\_
- その他 \_\_\_\_\_



身体活動の分の  
合計

\_\_\_\_\_ 分





# 昨日どのようになりましたか？

## 利点

毎日少なくとも 3½ カップの果物と野菜を食べることの利点:



- 肥満、高血圧、心臓病などの慢性疾患の予防または遅延を助けます
- 強い健康な骨を維持する
- 健康維持のために必要なビタミン、ミネラル、繊維の一部を手に入れます
- 規則性を維持する
- 食事に色、味、種類を加える

ほとんどの日に少なくとも30分間の身体活動に参加することの利点:



- 慢性疾患の予防または遅延を助ける
- 気分が良くなった
- ストレス、不安、軽度の抑うつを減少
- 健康な骨、筋肉、関節を構築し、維持する
- 強度を向上させる
- バランスを向上させ、落下リスクを減らす
- 睡眠を改善する



# 参加者フィードバックシート

セッション1専用、スマート的に食べて、より少なく消費

この書式を記入してください。しばらく時間がかかてこのフォームを完了してください。このシートをグループに返してください。コメントはリーダーがセッションを改善し続けるのに役立ちます。

今日の日付: \_\_\_\_\_

1.このセッションから学んだ情報はどれぐらい有益でしたか？

(1つの応答をマークしてください)

- まったく役に立たない
- やや役に立った
- 有用
- 非常に便利

なぜ、なぜそうではないのですか？

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2.来週より多くの果物や野菜を食べようとしていますか？

(1つの応答をマークしてください)

- はい
- いいえ
- よくわかりません

3.来週身体活動を増やす予定ですか？

(1つの応答をマークしてください)

- はい
- いいえ
- よくわからない

4.このセッションについて何が一番好きでしたか？

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5.このセッションについて何が一番好きでしたか？

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6.このEat Smart、Live Strongセッションについてどのように聞きましたか？

(該当するものすべてにマークを付ける)

- 補助栄養  
援助プログラムオフィス
- 友人
- 高齢者センター
- ポスター
- フライヤー
- ニュースレター
- 礼拝場
- その他 - 指定

7.どのプログラムに参加していますか？  
(該当するものすべてにマークを付ける)

- 補助栄養  
援助プログラム
- 商品補足  
食べ物プログラム
- シニアファーマーズマーケット  
栄養プログラム
- 自宅から提供した食事
- 食事を集める
- 食べ物バンクまたはパントリー

Eat Smart、Live Strongに参加いただき、ありがとうございます！

# 目標を設定



## 推奨目標

- ① 毎日少なくとも 3½ カップの果物や野菜を食べます
- ② ほとんどの場合、中程度の身体活動の少なくとも30分間に参加します。

### 個人目標

計画は \_\_\_\_\_ カップの 果物と \_\_\_\_\_ カップの野菜を食べることで。

少なくとも \_\_\_\_\_ 毎週分の中程度身体活動 をやります。\_\_\_\_\_

### ウィークリーログ

提供されたスペースに、食べた果物と野菜のカップと毎日完成した身体活動の分を書きます。

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<b>数カップの果物</b> 	_____ # カップ						
<b>数カップの野菜</b> 	_____ # カップ						
<b>身体活動の分</b> 	_____ # 分						



# 運動

これらの演習は、力をつくり、バランスを改善し、柔軟性を高めるのに役立つように設計されています。中程度身体活動の少なくとも30分に加えて、毎日のプログラムにこれらの運動を含めます。

鼻と口から5回の深呼吸を行い、-運動セッションを開始してください。エクササイズセッション中は深く呼吸を続けておくことが重要です。

## ① つま先を挙げます



- 両手で背中を保持して椅子の後ろに立つ
- まっすぐ上に上がり、つま先に上がる
- ポジションを5秒間保持する
- かかとを床に置いて安静時の位置に下ろす
- 10回繰り返す



# 運動

## ② サイド足を挙げます。



- 片手で背中を保持して椅子の後ろに立つ
- 背もたれと両脚をまっすぐにして、ゆっくりと右脚を6-10インチ外側に持ち上げる
- 右足を10秒間保持する
- 5回繰り返す
- 左足で繰り返す



# 運動

## ③ ウォールプッシュアップ



- 腕を伸ばし、手を壁に平らにして壁に面した立つ
- 身体をまっすぐに保つ、壁に向かって傾けて、顔を壁に近づける
- 壁に押し付けて、まっすぐな立位に戻る
- 10回繰り返す



# 運動

## ④ 腹筋



- 椅子にまっすぐ座って、腕を胸の上で交差させる
- 交差した腕が太ももに接触するか、できるだけ近づくまで前に傾ける
- まっすぐ座った位置に戻る
- 10回繰り返す



# コミットメント

## 果物と野菜



今度はもっと多くの果物と野菜を食べるのに役立つ一歩を踏み出す。

1. 友人や隣人と買い物。
2. コミュニティバンサービスを利用する。
3. ヘルスケアプロバイダーと話してください。
4. 切断やチョッピングを必要としない果物や野菜を購入する。
5. 冷凍または缶詰果物や野菜を購入する。
6. 各食事に少なくとも1つの果物または野菜があることを確認する。
7. 野菜を長く柔らかくして、柔らかくて食べやすくする。
8. 歯科医に相談する。
9. その他 \_\_\_\_\_



## 身体活動

今よりもっと 物理的に活発になるために取るべきステップに円を描く。

1. 運動仲間を見つける。
2. 店やオフィスから車を遠ざける。
3. 家の周りでダンス!
4. 良い靴に投資する。
5. ヘルスケアプロバイダーと話してください。  
コミュニティセンターやシニアセンターに電話して、クラスについて質問する。
6. ついて質問する。
7. 低コストの運動クラスに登録する。
8. どこかに歩かなければならないときは、私のペースに訪問する。
9. その他 \_\_\_\_\_





# "スマートカード"

このカードを次回訪問時にあなたのヘルスケア提供者に提示する。

## 果物と野菜

毎日少なくとも3½カップの果物と野菜を食べるよう努力している。いくつかの質問がある：

① 毎日少なくとも3½カップの果物や野菜を食べることをどのようにして恩恵を受ける方法は？

---



---



---



---

② 避けるべき果物や野菜はあるか？どれ？

---



---



---



---



# "スマートカード"

このカードを次回訪問時にあなたのヘルスケア提供者に提示する。

## 果物と野菜

毎日少なくとも3½カップの果物と野菜を食べるよう努力している。いくつかの質問がある：

① 毎日少なくとも3½カップの果物や野菜を食べることをどのようにして恩恵を受ける方法は？

---



---



---



---

② 避けるべき果物や野菜はあるか？どれ？

---



---



---



---



# "スマートカード" 続け

このカードを次回訪問時にあなたのヘルスケア提供者に提示する。

## 身体活動

また、ほとんどの日に少なくとも30分間の身体活動に参加しようとする。いくつかの質問がある：

- ① ほとんどの日に少なくとも30分間の身体活動に参加することより利点を取る方法？

---



---



---

- ② 取るべき予防措置や避けるべき活動はあるか？どれ？

---



---



---

配布資料2d:賢く食べ、強く生きるへの参加に招待されます  
2012年11月改訂



# "スマートカード" 続け

このカードを次回訪問時にあなたのヘルスケア提供者に提示する。

## 身体活動

また、ほとんどの日に少なくとも30分間の身体活動に参加しようとする。いくつかの質問がある：

- ① ほとんどの日に少なくとも30分間の身体活動に参加することより利点を取る方法？

---



---



---

- ② 取るべき予防措置や避けるべき活動はあるか？どれ？

---



---



---

配布資料2d:賢く食べ、強く生きるへの参加に招待されます  
2012年11月改訂





# 参加者フィードバックシート

セッション2専用、スマート的に食べて、より少なく消費

この書式を記入してください。しばらく時間がかかてこのフォームを完了してください。このシートをグループに返してください。コメントはリーダーがセッションを改善し続けるのに役立ちます。

今日の日付: \_\_\_\_\_

1.このセッションから学んだ情報はどれぐらい有益でしたか？

(1つの応答をマークしてください)

- まったく役に立たない
- やや役に立った
- 有用
- 非常に便利

なぜ、なぜそうではないのですか？

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2.来週より多くの果物や野菜を食べようとしていますか？

(1つの応答をマークしてください)

- はい
- いいえ
- よくわかりません

3.来週身体活動を増やす予定ですか？

(1つの応答をマークしてください)

- はい
- いいえ
- よくわかりません

4.このセッションについて何が一番好きでしたか？

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5.このセッションについて何が一番好きでしたか？

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6.ンについてどのように聞きましたか？  
賢く食べ、強く生きるへの参加に招待されます

(該当するものすべてにマークを付ける)

- 補助栄養  
援助プログラムオフィス
- 友人
- 高齢者センター
- ポスター
- フライヤー
- ニュースレター
- 礼拝場
- その他 - 指定

7.どのプログラムに参加していますか？

(該当するものすべてにマークを付ける)

- 補助栄養  
援助プログラム
- 商品補足  
食べ物プログラム
- シニアファーマーズマーケット  
栄養プログラム
- 自宅から提供した食事
- 食事を集める
- 食べ物バンクまたはパントリー

Eat Smart, Live Strongに参加いただき、ありがとうございます！



# 目標を設定



## 推奨目標

- ① 毎日少なくとも 3 ½ カップの果物や野菜を食べます。
- ② ほとんどの場合、中程度の身体活動の少なくとも30分間に参加します。

### 個人目標

計画は \_\_\_\_\_ カップの 果物と \_\_\_\_\_ カップの野菜を食べることで。

少なくとも \_\_\_\_\_ 毎週分の中程度身体活動 をやります。\_\_\_\_\_

### ウィークリーログ

提供されたスペースに、食べた果物と野菜のカップと毎日完成した身体活動の分を書きます。

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
数カップの 果物 	_____ # カップ						
数カップの 野菜 	_____ # カップ						
身体活動の分 	_____ # 分						

## セクション3



# 運動

これらの演習は、力をつくり、バランスを改善し、柔軟性を高めるのに役立つように設計されています。中程度身体活動の少なくとも30分に加えて、毎日のプログラムにこれらの運動を含めます。

鼻と口から5回の深呼吸を行い、-運動セッションを開始してください。エクササイズセッション中は深く呼吸を続けておくことが重要です。

## ① 立って座る



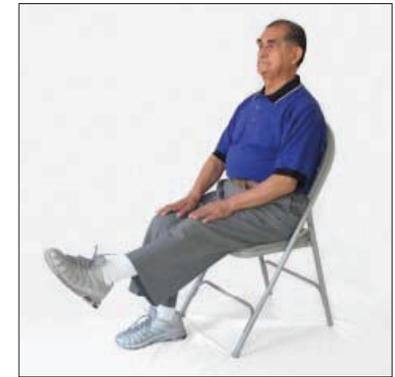
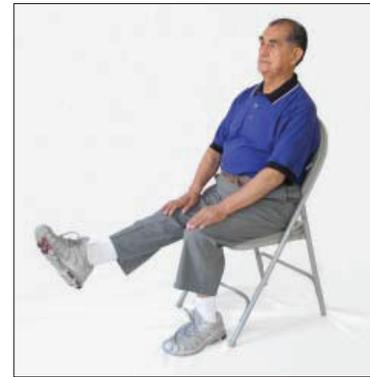
- 腕が交差して座った状態で開始する
- 立ち上がって、武器を使わないにする
- 座って、武器を使わないにする
- 10回繰り返す

## セクション3



# 運動

## ② レッグリフト



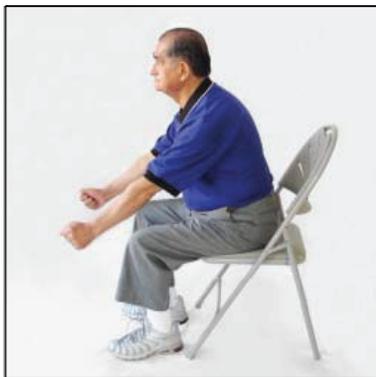
- 椅子に座る
- 右足をまっすぐにする
- 快適なほど高い脚を持ち上げる
- 下肢を伸ばして持ち上げたままにする
- 8回繰り返す
- 左足で繰り返す

\*追加のチャレンジの場合は、1ポンドの足首ウェイトを使用してください



# 運動

## ③ 双腕行



- 座って立って、ウエストのところで少し前に曲げる
- 手で拳を作り、両腕を前に伸ばす
- 腕を後ろに引き、肘を90度に曲げる
- ゆっくりとまっすぐに伸ばして前方に伸ばす
- 10回繰り返す



# 運動

## ④ 腕上げ



- 座って立つ
- 両側の腕を真っ直ぐ下に、手のひらを内側に向けて開始する
- 両腕を横に、肩の高さを上げる
- ポジションを1秒間ホールドする
- ゆっくりに腕を下げる
- 左腕で繰り返す  
\*追加のチャレンジの場合は、1ポンドのハンドウェイトを使用してください



# 昨日どのようにしましたか？

クラシック料理

プラス

果物か野菜

ヨーグルト



+



桃

オートミール



+



レーズン

ケサディーヤ



+



トマトとペッ  
パー

ラザニア



+

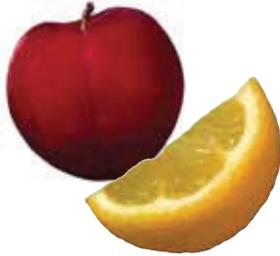


ほうれん草



# ヒント

...毎日少なくとも3 ½ カップの 果物 and 野菜 を食べることに助けるには



- 果物と野菜がより安く、彼らの最高の味になるかもしれない時に、季節の新鮮な果物や野菜を購入します。



- 乾燥し、凍結し、缶詰(水またはジュースで)したものと新鮮なものを購入し、常に手元に供給します。



- 乾燥した果物は素晴らしいスナックを作ります。彼らは持ち運びが容易で、よく保管します。

- デザートには、リンゴ、ナシ、フルーツサラダを焼いてください。



- 果物のスムージーを試してください - バナナ、桃、イチゴ、または低脂肪または無脂肪のヨーグルトを含む他の果実を混ぜてみてください。

- 冷凍野菜を手に入れて、電子レンジで簡単かつ迅速に調理します。

- 果物や野菜はディップやドレッシングで味がよくなります。ニンジンとセロリは伝統的なものですが、ブロッコリーの花蕾、キュウリのスライス、赤または緑のペッパーのストリップ、またはリンゴを考慮してください。



- サラダは野菜を手に入れる簡単な方法です。毎晩夕食に緑のサラダを入れてください。また、ランチにはメインディッシュサラダをお試しください。

\*ヒントはUSDAChooseMyPlate.govウェブサイトから変更されました：<http://www.choosemyplate.gov/food-groups/fruits-tips.html>



# レシピカード

## オレンジポークチョップ

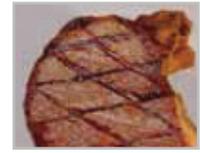
サービングのサイズ: 1チョップ  
イーエル: 2人前

### 材料:

- 2ポークチョップ
- 1サツマイモ、皮をむいた
- 1/2オレンジ、スライス
- ダッシュシナモン
- ダッシュソルト
- ダッシュブラックペッパー



+



### 指示:

オーブンを350°Fに予熱する。

1. ミディアムシェイレットでは、茶色ポークは少量の油でチョップします。
2. サツマイモを1/2インチスライスに切ります。
3. 肉と甘いポテトのスライスをベーキングディッシュに、オレンジスライスの上に置く:調味料を振りかける。
4. カバーし、肉が柔らかくなるまで1時間焼きます。  
安全のために、豚肉を160°Fに調理してください。

改訂: シンプルシニアのクッキングブック、ユタ州立大学エクステンション

点線でカット

## パイナップルオレンジ冷凍ヨーグルト

サービングのサイズ: 1/3レシピ  
イーエル: 3人前

### 材料:

- ヨーグルト1カップ、無脂肪
- バニラ
- 1/2カップオレンジジュース  
新鮮なまたは缶詰の1カップ  
のパイナップルチャンク



+



### 指示:

1. ヨーグルトと果物を大きなビニール袋に入れ、平らにして一晩冷凍します。
2. フルーツ、ヨーグルト、ジュースをフードプロセッサやブレンダーで混ぜ合わせ、滑らかになるまでブレンドします。
3. 直ちに召し上がってください。または冷凍庫に戻して、召し上がれるまで1時間まで固めてください。サービングする前にかき混ぜます。

改訂: 食品と健康通信株式会社



# レシピカード

## ケールと鶏の野菜スープ

サービングのサイズ: 1/3レシピ  
イーエル: 3人前

### 材料:

- 2杯の植物油
- 1/2カップタマネギ、チョップ
- 1/2カップタマネギ、チョップ
- 1ティースプーン乾燥タイム
- 2つのニンニクのチョップ
- 1/2カップコメ、調理済み
- 1カップケール、すすいだ切った
- 1カップの鶏肉、切った
- 3/4カップのトマト、切った
- 2カップの水または鶏のスープ



+



### 指示:

オーブンを350°Fに予熱する。

1. 中油鍋に油を入れます。タマネギとニンジンを加えてください。野菜が柔らかくなるまで約5~8分焼きます。
2. タイムとニンニクを加えてください。もう1分間、炒めてください。
3. 水やスープ、トマト、コメ、チキン、ケールを加えてください。
4. 5~10分間煮ます。

改訂: ワシントンシニアファーマーズマーケット栄養プログラム、ワシントン州立大学

## スナッピーライスディッシュ

サービングのサイズ: 1/2レシピ  
イーエル: 2人前

### 材料:

- 1カップの冷凍野菜か新鮮野菜、一口サイズの塊に切断した
- 1/2カップのチキンスープ、還元塩、または水を使用
- 1カップの玄米、調理、または任意の他の米
- 1/2缶インゲン豆、すすぎ排水された(約7oz)または他の缶詰豆
- デイル雑草(新鮮なスナックまたはドライデイル)を味わう
- 唐辛子



+



### 指示:

1. ヨーグルトと果物を大きなビニール袋に入れ、平らにして一晩冷凍します。
2. フルーツ、ヨーグルト、ジュースをフードプロセッサーやブレンダーで混ぜ合わせ、滑らかになるまでブレンドします。
3. 直ちに召し上がってください。または冷凍庫に戻して、召し上がれるまで1時間まで固めてください。サービングする前にかき混ぜます。

\*電子レンジ版: 上記と同じ手順を実行します。電子レンジで保護された、覆われた料理を使用してください。2~3分おきに野菜を炒めてください。彼らが完全に調理される直前に、米、豆、およびハーブを加えます。加熱するまで調理します。皿を回転させて静かに攪拌します。

改訂: シニア栄養啓発プロジェクト(SNAP)ニュースレター、コネチカット大学家族栄養プログラム

配布資料3d: 賢く食べ、強く生きるへの参加に招待されます

2012年11月改訂



# 参加者フィードバックシート

セッション3専用、スマート的に食べて、より少なく消費

この書式を記入してください。しばらく時間がかかてこのフォームを完了してください。このシートをグループに返してください。コメントはリーダーがセッションを改善し続けるのに役立ちます。

今日の日付: \_\_\_\_\_

1. このセッションから学んだ情報はどれくらい有益でしたか？

(1つの応答をマークしてください)

- まったく役に立たない
- やや役に立った
- 有用
- 非常に便利

なぜ、なぜそうではないのですか？

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. 来週より多くの果物や野菜を食べようとしていますか？

(1つの応答をマークしてください)

- はい
- いいえ
- よくわかりません

3. 来週身体活動を増やす予定ですか？

(1つの応答をマークしてください)

- はい
- いいえ
- よくわかりません

4. このセッションについて何が一番好きでしたか？

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. このセッションについて何が一番好きでしたか？

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. このEat Smart, Live Strongセッションについてどのように聞きましたか？

賢く食べ、強く生きるへの参加に招待されます (該当するものすべてにマークを付ける)

- 補助栄養  
援助プログラムオフィス
- 友人
- 高齢者センター
- ポスター
- フライヤー
- ニュースレター
- 礼拝場
- その他 - 指定

7. どのプログラムに参加していますか？

(該当するものすべてにマークを付ける)

- 補助栄養  
援助プログラム
- 商品補足  
食べ物プログラム
- シニアファーマーズマーケット  
栄養プログラム
- 自宅から提供した食事
- 食事を集める
- 食べ物バンクまたはパントリー

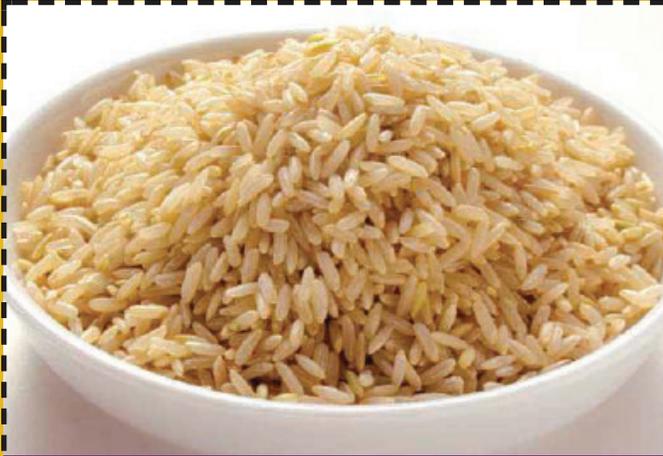
Eat Smart, Live Strongに参加いただき、ありがとうございます！



# カードゲーム： クラシックをより良くする

クラシック料理

✂️ 点線でカット



玄米



チーズピザ



トルコのサンドイッチ、全粒粉パン



チーズピザ



ミートレススパゲッティ



ツナ



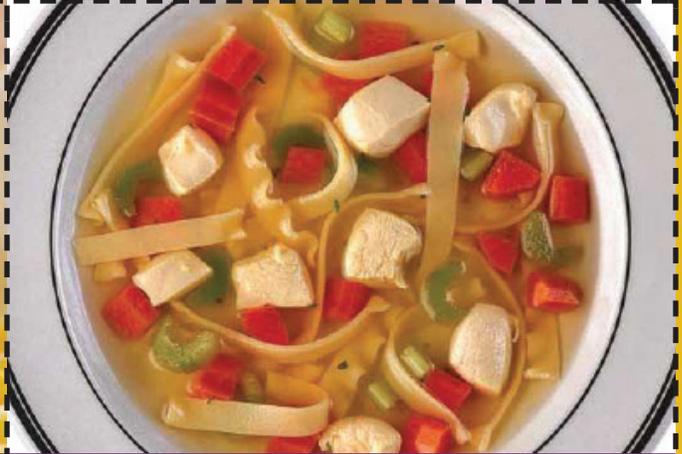
# カードゲーム： クラシックをより良くする

クラシック料理

✂ 点線でカット



マカロニとチーズ



チキンスープ



ハンバーガー



チリ



エッグトースト



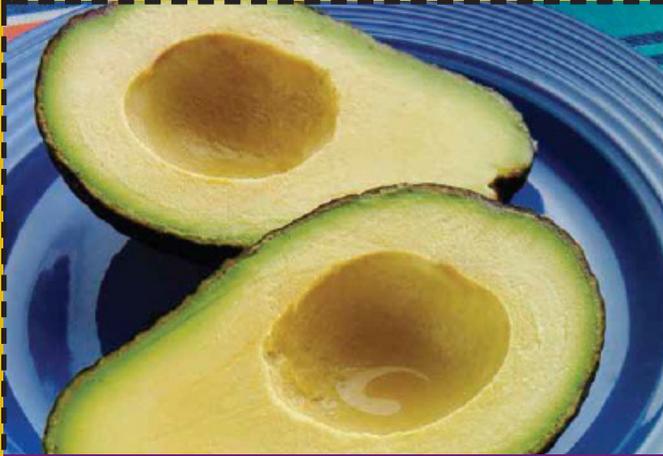
チーズ付きクセサジル



# カードゲーム： クラシックをより良くする

クラシック料理

✂ 点線でカット



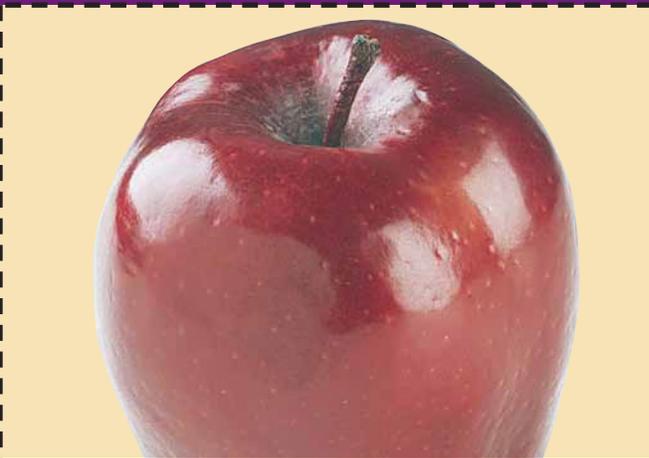
スライスアボカド



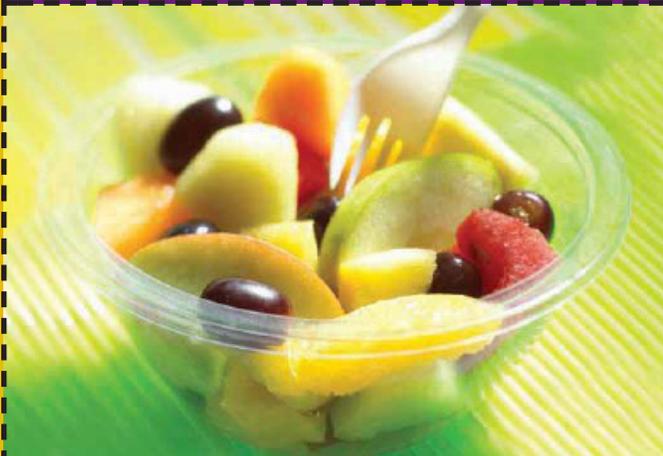
オレンジジュース



レーズン



りんご



フルーツカクテル



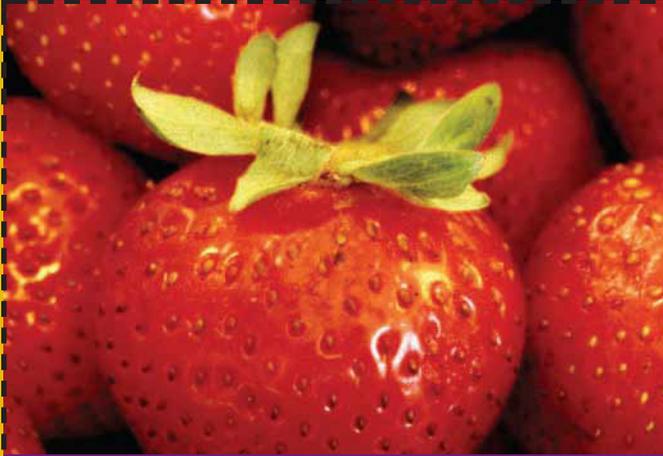
スライスパイナップル



# カードゲーム： クラシックをより良くする

クラシック料理

✂ 点線でカット



いちご



桃



バナナ



ブルーベリー



マンゴー



葡萄



# カードゲーム： クラシックをより良くする

クラシック料理

✂ 点線でカット



スライスしたキュウリ



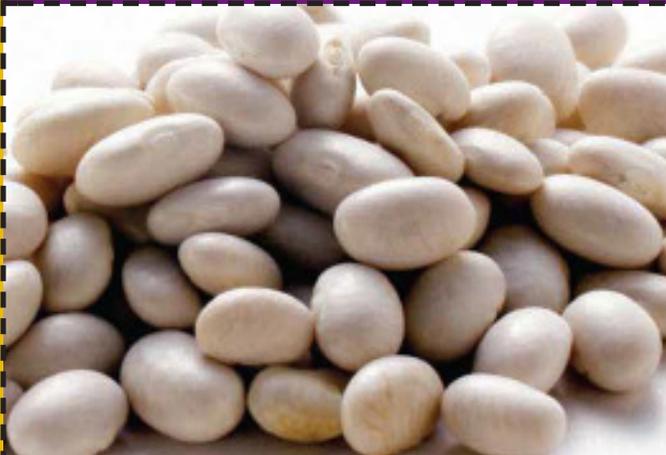
人参



サラダ



グリーンペッパー



ネイビー豆



スライスされたナス



# カードゲーム： クラシックをより良くする

クラシック料理

✂ 点線でカット



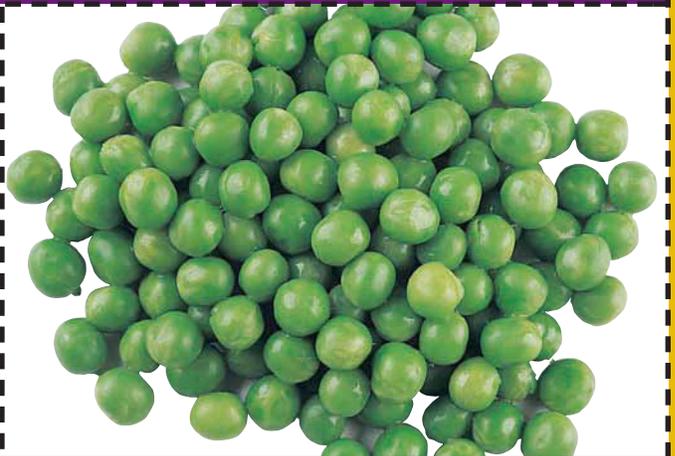
トマト



緑豆



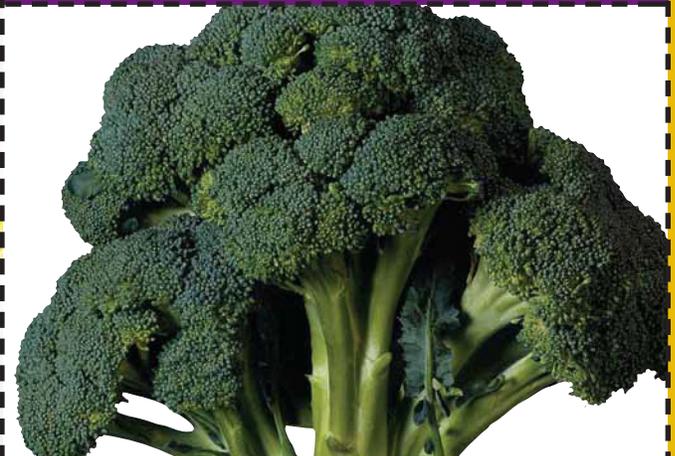
ほうれん草



豆



コーン



ブロッコリ



# 目標を設定する



## 推奨目標

- ① 毎日少なくとも 3 ½ カップの果物や野菜を食べます。
- ② ほとんどの場合、中程度の身体活動の少なくとも30分間に参加します。

### 個人的な目標

毎日 \_\_\_\_\_ カップの果物と \_\_\_\_\_ カップの野菜 を食べます。

次の曜日に \_\_\_\_\_ 少なくとも数分の中程度の身体活動 を取得します。 \_\_\_\_\_

### 私のウィークリーログ

提供されたスペースに、食べた果物と野菜のカップと毎日完成した身体活動の分を書きます。

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
果物のカ ップ数 	_____ # カップ						
野菜のカ ップ数 	_____ # カップ						
身体活動の分 (時間) 	_____ # カップ	_____ # 分	_____ # カップ	_____ # 分	_____ # カップ	_____ # 分	_____ # カップ



# 演習

これら4つの演習は、柔軟性を高めるのに役立つように設計されています。それぞれは、座った状態で立つことができます。中程度の強さの身体活動の少なくとも30分に加えて、毎日のプログラムにこれらの練習を含めてください。

鼻と口から5回の深呼吸を行い、運動セッションを開始してください。

## ① ネックロール



- まっすぐな姿勢で座ったり立ったりする
- 右肩に向かってヘッドをロールする
- 背中に向かってヘッドをロールする
- 左肩に向かってヘッドをロールする
- 胸に向かってヘッドをロールする
- これらの動きを流動的に、一方向に10回行う
- 他の方向に10回繰り返す



# 演習

## ② ショルダーロール



- まっすぐな姿勢で座ったり立ったりする
- ロールショルダー
- 10回繰り返す
- 肩を後ろに転がす
- 10回繰り返す



# 演習

## ③ ネックロール



- まっすぐな姿勢で座ったり立ったりする
- 両手を身体の前に持ち、腕を広げる
- 一方向の円で手首を回転させる
- 10回で繰り返す
- 他の方向の円で手首を回転させる
- 10回で繰り返す



# 演習

## ④ 足首の回転



- まっすぐな姿勢で座ったり立ったりする
- 座っている場合は、両足を床から持ち上げてくださ  
い
- 立っている場合は、椅子の背もたれを保持し、右足を  
床から持ち上げます
- 一方向の円で足首を回転させる
- 10回で繰り返す
- 他の方向の円で足首を回転させる
- 10回で繰り返す
- 立っている場合は、左足で繰り返す





# 参加者フィードバックシート

セッション4専用、賢く食べ、強く生きる

この書式を記入してください。このシートをグループリーダーに返します。  
コメントは、リーダーがセッションを改善し続けるのに役立ちます。

今日の日付: \_\_\_\_\_

1. 情報がどれほど有益だったか?

このセッションから学んだ?

(1つの応答をマークしてください)

- まったく役に立たない  
 やや役に立った  
 有用  
 非常に便利

なぜ、なぜそうではないのですか?

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

2. 来週より多くの果物や野菜を食べようとしていますか?

(1つの応答をマークしてください)

- はい  
 いいえ  
 よくわからない

3. 来週、身体活動を増やす予定ですか?

(1つの応答をマークしてください)

- はい  
 いいえ  
 よくわからない

4. このセッションについて何が一番好きでしたか?

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

5. このセッションについて、何が一番好きですか?

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

6. どうやってこのことを知りましたか?

賢く食べ、強く生きるセッションからですか?

(該当するものすべてに印を付ける)

- 補助栄養  
 援助プログラムオフィス  
 友人  
 シニアセンター  
 ポスター  
 フライヤー  
 ニュースレター  
 礼拝の場  
 その他 - 指定する

7. どのプログラムに参加していますか?

(該当するものすべてに印を付ける)

- 補助栄養  
 援助プログラム  
 商品補足  
 フードプログラム  
 シニアファーマーズマーケット  
 栄養プログラム  
 自宅配信食事  
 食事を集める  
 フードバンクまたはパントリー

賢く食べ、強く生きる!に参加いただき、ありがとうございます!