

お手数ですが
63円切手をお貼りください

8 9 7 - 0 3 9 2

フリガナ
◎ご氏名

年齢 / 歳

広報紙掲載の場合のお名前の表記

本名・匿名・イニシャル

ペンネーム ()

※記入がない場合、実名で記載させていただきます。

◎ご住所 〒 -

電話 () -

南九州市役所 企画課 行

広報紙を読んだ感想、取り上げてほしい記事、最近笑ったこと、身近な話題などなど、何でもけっこうです。おたよりをお寄せください。

63円切手を貼ってポストから郵送するか、市役所の各庁舎に設置してある『ご意見箱』へご投函ください。

また、ご提言やアイデアなど皆さまの声も『ご意見箱』にお寄せください。



◀点線に沿って切り取ってください。
(官製はがきでも可)

おたよりまっかです



～今日何した？～ あなたの1日を振り返ろう

秋の休みに日頃の習慣を振り返ってみませんか？周りの人と、どのようなことに気を付けているか話してもいいかもしれません。

今日は何食べた？

今日はどんなご飯を食べましたか？

朝

・

昼

・

夜

・

間食

・



何種類入っていたかな？

ま…豆

こ…ごま

わ…わかめ (海藻類)

や…野菜

さ…魚

し…しいたけ (キノコ類)

い…いも

今日どれくらい水分を取った？



500mlのペットボトル何本分
くらい水分を取りましたか？

今日、1日の感想は？



今日の天気はどうだったかな？
何をしていたかな？3行ぐらい
で振り返ってみませんか？

今日は運動をした？



今日はどんな活動をしましたか？

何かをしながらの「ながら運動」でも大丈夫！

例) テレビを見ながら、スクワット



街にいた方に聞きました。 あなたの元気の秘訣を教えてください！

- ・歯磨きです。毎食後に歯磨きをしています。
- ・家庭菜園をして体を動かし、季節のものに触れることです。
- ・さまざまな人と会話をすることです。最近はテレビ電話を使えるようになりました。