

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

(2026年～2028年版)

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

お待たせしました!!

申込受付
開始!

募集締切

11月28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 役場生涯学習課 TEL.61-3400
永平寺支所 TEL.63-3111
上志比支所 TEL.64-2211

健康長寿3年日記

2026年～2028年
令和8年～令和10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

悩みなど書いて
はき出し対人関係が
グッドに

一日を思い出すことで
認知症予防に

去年、一昨年の
作業日程が
参考になる

※日記は12月12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 永平寺町役場地域づくり応援課 (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)
共催: 永平寺町・永平寺町教育委員会

(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。



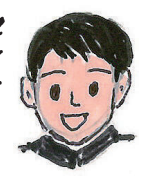
自分の生きる
意欲を高める
ためにね!!

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

 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 日記を書くことだ 今日は誰と会いどんな話し をしたか、昼に何を食べたか ほんの数行でもよい 思い出し 書くこと	 こちらこそ、健康長寿 が目標ね。 年の始めの 日記 はりきって 書くよ!  新年 おめでとう 今年も 健康第一の ようしく	一年の計は 元日にあり
 陸上四種目 日本記録保持者 田中希実選手 「小学三年生の 頃から書いている、 毎晩日記を 通じて 自分と向き合う」	 私も毎月書ける 夕食がおいしかった こととか 何でも ね!  中学一年生の四月から 書き始めた 私の青春3年日記 毎日書いてる、 部活のこととか 多いかな	
 大リーグで 活躍してる 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」	 日記は若い頃から 何10年も書いてる。 僕の人生 そのもの やの!  中学中 のことども なかなか思い 出せんの 日記は脳トレ になるわ!	
 女優の 桜庭なみさん 「10年日記」を 欠かさずつけている 過去の自分を 振り返って 面白い	 あ、ほんとに 便利なの 前のことわかって 注文して おいて 僕も 書くわ  音ちゃん、 一寸見ると もう10年書いてる ほんとに 便利なの!	