

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

(2027年～2029年版)

お待たせしました!!

申込受付
開始!

募集締切

10月30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

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 裸のまち 永平寺町

健康長寿3年日記

2027年～2029年
令和9年～令和11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
～つつ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11月2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) 健康長寿3年日記実行委員会事務局
☎ 63-3111 FAX 63-1010

主催: 健康長寿3年日記実行委員会(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

健康長寿日記 申込書

(キリトリ)

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3500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

一年の計は
元日にあり



新年
おめでと
今年も健康で
長寿をめざそう

おめでと
健康が一番ね



今日から
日記もスタート
はりきって
楽しく書くよ



老年医学の
精神科医
和田秀樹先生

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。
先生の著書「老けない習慣」から



「青春3年日記」
ずっと
書いてるよ
楽しくなってきた

僕も毎日
書いてるよ



部活の
ことが
多いかな

陸上中長距離
日本記録保持者
田中希実選手

小学3年生の
頃から書いてる
毎晩日記を
通して自分と



向き
合
います。



あつと
いう間に
今年103になる
楽しみは一日の
終りに日記を
書くことや
今日一日に感謝を



3年日記
早いものは12月目
もう書かんと
いうれん
お陰で
元気や

俳優の
福士蒼汰さん

朝書き
います

前向きに一日を
スタートするために
日課に
います



友達が
書いてるのを
見て
私も今年から
書くことになったの

特に50代になる
母に元気書いて
ほしくから
一緒に書くこと
になったの。

大リーグで
活躍する
菊池雄星投手

中学2年生から
毎日日記を
書いています
書くことは
行動すること

