

毎日続ける

健康長寿手帳2023



毎日のスケジュールやできことを書いて
記憶力の訓練や脳トレができる手帳

北海道新聞朝刊くらし面「脳活新聞」でおなじみの
西日本新聞社が制作発行のお役立ち本。
その日のスケジュール、今日の振り返り、気になっ
たニュース、2日前の記憶を書きながら、毎日脳ト
レ問題にもチャレンジできます。

健康長寿手帳の使い方

スケジュールページの記入例です。気楽に毎日続けていきましょう。

- 1 今日天気・飲んだお薬を書きましょう。
- 2 今日の予定を書きます。その日の予定が決まった時に、忘れないようメモしていきましょう。
- 3 今日1日を振り返って書きましょう。食べたもの、主なできごとを書きましょう。
- 4 今日の気になったニュースとその感想を書きましょう。
- 5 2日前のことを思い出して書きます。忘れたことは2日前に書いたページを見ながら書いていきましょう。慣れてくると見返すことなく書けるようになってきます。
- 6 毎日異なる問題が出題されます。脳トレも継続していきましょう。

3月 27日

1 天気 (晴) お薬 (朝) (昼) (夜)

2日前の記憶

※朝食: ご飯、みそ汁
※昼食: うどん
いなり、いわこ
※夕食: ご飯、みそ汁
竹の子、わおの、に
※主なできごと
※2日前にあったことや楽しかったことなどを書きましょう
〇〇山登山
気候も良くなりましたので、自然と歩きたくなる。鳥のさえずりも心地よく景色も綺麗でリフレッシュできた。

今日のスケジュール

今日の振り返り

※朝食: ご飯、みそ汁
※昼食: 納豆、卵焼き
※夕食: 花見弁当
※夕食: ご飯、みそ汁
肉じゃが、焼魚
※主なできごと
※今日あったことや楽しかったことなどを書きましょう
花見に行きました。
桜は満開で、寒い写真がたくさん撮れました。孫と一緒に買い物(孫にプレゼント)
※今日の気になったニュース
※感想も書いてみましょう
大河ドラマ
ホークス勝利
〇対〇で勝った。
柳田が打って千原が投げて、良い勝負でした。

脳トレ問題

文字の間違い探し
1個だけ違う文字を探そう

2日前の答え
A-気 B-喜

問題の答えは2日前のページにあります。

※答えは2日後をチェック!

〒060-8711 札幌市中央区大通西3丁目6 事業局出版センター
TEL.011-210-5744 FAX.011-232-1630 受付時間 平日9:30~17:30

毎日続ける 健康長寿手帳2023

西日本新聞社 発行 B5判 424ページ 1980円(税込)

お求めは下記の道新販売所でどうぞ
ご自宅までお届けします

お客様の個人情報は、本の注文受付、問い合わせ、
配達、集金以外には利用しません。



北海道新聞 渡辺販売所

函館市美原3-55-33

TEL:46-4203

FAX:47-3908

お名前

お申し込み冊数

ご住所

電話番号