



## 最近はじめた(もしくは、以前からおこなっている)工夫していることを教えてください

不要になってまだ使える物や、購入して一度しか読んでいない本等、メルカリを利用している。
生活に本当に必要なものを周りに置くように整理している。
なるべく歩く。
ウォーキング、サプリメント購入。
骨盤矯正。
生活の楽しみ、メダカのお世話と繁殖。
物を購入する際は処分するものを考えてからにする。
週3回ほど30分ほど歩くようにしている。足の衰えを感じる。
健康づくりジョギング。
適度な運動と食事に気をつけること。寝具や枕を自分に合ったものにする。
メルカリを始めました。写真を撮って作文し梱包発送その他でかなり時間がかかります。出品する品の情報を把握する必要があるので…。下調べにも時間がかかります。スマホのカメラ機能も勉強中！かなり奥深いです。
ゴミの分別。
物々交換のグループに入って不要なものがどこかでいかされる循環を作っている。フードロスのお店で買い物をする。
若い時からの習慣です。特に梅雨時期は力を入れて やってますが野菜など入れた後の熱湯でまな板、たわしなどにかけて 消毒、匂い流しなどしています。
毎週水曜日に筋トレ脳トレを指導していたところ、体制が変わって金曜日になり学童保育補助員として水曜日を出勤していますよ。
体幹を鍛える。
買い物は投票であるをモットーに応援したい企業から買い物をする。生協さん大好きです。
ウォーキングと太極拳。
部屋台所の片付けなど。
おうち時間が長いので YouTube を見て手作り作品を作っています。今はお花紙で季節の紫陽花を作っています。母の日はカーネーションを作りました。とても喜んでくれました。
着ない服、使用しないのにずっと置いてある物品など断捨離しています。気持ちが軽くなりスッキリー石二鳥です。
出ることが減ったので万歩計をチェック。歩くのが楽しくなるように歩くのが楽になる靴を購入しました。おしゃれ靴（ヒール靴）をリストラしました。
筋トレ（コロナで引きこもりなので家事をしながらスクワットやつま先立ち片足立ちをしている）。
毎日歩くこと、何事もシンプルに生活すること。
なるべく体を動かす。
メルカリで家庭の不用品を売り気に入ったものが出品したら購入もしています。
朝目が覚めた時また1日が終わりその日の出来事を感謝できる事を願っています。
物や情報に溢れている今日この頃ですが本当に安心安全か正しい知識かどうか落ち着いて確かめる必要もあるのではと思っています。
ウォーキング。
高齢者なので毎日ウォーキングをして足腰を鍛えている。大阪はいろいろとウォーキングの会があり週一回は必ず参加し10 km を歩く。その他の日は市バスで片道を行き帰りは歩いて5000歩は必ず歩く。

歩くこと。
ラジオテレビ体操を活用。ウォーキングをする。筋トレを出来る範囲です。
あらゆるものの値上げを実感させられたため息の毎日です。
花づくりを楽しんでいます。主人のお仏壇にもあげております。心が癒されます。俳句も作れますよ。
認知症予防に歯をいつも清潔にし検診にも通っています。
散歩したりサイクリングしたり室内電動サイクル等。
体を動かすこと、歩くこと、早めに風呂に入るように心がけています。
外は歩けないので室内ランナーを使っています。
2016年にトレーニングジムで習い始めた体操、今は家で少しずつしています。
余分なものは買わないように努めています。
歩行訓練他自主トレ。
毎朝早朝に公園でウォーキングと植物観察。
経皮吸収、空気汚染しない生活を意識して生活している。