

心が元気になる木

～丸亀市民がチャレンジ中！心の健康づくりのための実践編～

※健やか まるかめ21プロジェクト 『心が元気になる木』より抜粋

丸亀市民の方が心が元気になるために「実践していること」や「心が元気になることば」を桜の花びらに記入してもらいました。そして市民の方に投票してもらい、その中から抜粋したことで、心が元気になる木をつくりました！

笑顔で元気

- いつも笑顔
- 笑顔はみんなの宝
- 1日1回は大笑い
- 笑顔で・自然体で
- 笑って泣いてたくましく元気に
- 花いっぱい笑顔で幸せに
- 家族みんなで手つなぎ笑顔

家族・友人とのつながりを大切にしよう

- 近所の人とのコミュニケーションを大切に
- 閲覧版は手渡しで！
- で近所さんを見たら、「どっしょんな？」
- 「何かできよんな？」
- 孫に支えられ「ありがとう」
- 友人とおしゃべり

ものの考え方・捉え方をみつめなおそう

- まだ80歳 役に立ちます
- 頑張りすぎなくてもなんとかなるさ～
- まあいいか、と自分に言い聞かせ
- くよくよせずに前向きに自分らしく
- 過去と相手は変えられない！
- 前向きに笑顔でいこう！

コミュニケーションの基本！あいさつをしよう

- 大きな声で「おはよう！！」
- 「こんにちは！」声をかけ合う
- 元気の始まりはあいさつから
- 心も体も元気！元龜！
- 「ありがとう」感謝の気持ちを伝えよう
- あいさつは笑顔で自分から

趣味を楽しもう

- 土器川やお城を散歩
- 飯野山に登る
- 家庭菜園で作った野菜で料理

よい生活習慣を身につけよう

- 健康は自分がつくるもの
- 早寝・早起き・朝ごはん
- よく食べ・よく寝て・よく遊ぶ
- 年に1回健康診断

あなた自身または家庭で心が元気になるために取り組むことを記入し、普段目につくとところに貼りましょう。