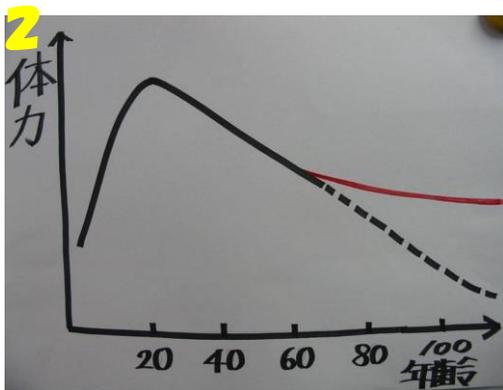


周りの人に 目標を伝えよう！宣言しよう！



今回**運動をしよう**とやる気になった皆さん！
「何かしないといけないなあ...でも何をしたらいいのかわからないし」という方が大勢いる中で、「運動をしよう」と思い、それを行動に移されたことはたいへん素晴らしいです。



横線の20・40...という数字は年齢を表しています。縦線は体力を表し、上に行くほど体力があることを示しています。

「何かしないと...」と思っているだけであれば、体力は年齢とともに低下します。しかし、今回**やる気**になられたことで、運動の知識や方法、栄養などについて知り、体力が低下するのを待つのではなく、少しでも長い間**元気に過ごす方法**を知ってほしいと思います。



やる気を持ち、運動を始めることによって変化があらわれます。
家の中でこの手紙を読むだけでなく、家の外に出ることによって近所の方に会うことができ、話ができます。また、多くの楽しみを家の外で見つけることも出来るでしょう！



皆さんが抱いたやる気を**継続**させるためにも、目標を持つことは大切です。目標は「私は5年後も元気でいるんだ！」など何でもかまいません。そして、その目標を周りの方に宣言してください。

宣言することで、自分自身が「続けていこう」「頑張ろう」という意欲を持ち続けることができます。それだけでなく、周りの方からも「最近どう？」という声かけをしてもらえたり、周りからの協力を得たりすることができます。

ぜひ周りの人に目標を宣言してください！