

スタート

はじめに3つの
ことばを
覚えてね！



長く勤めた職場も今日で退職。
自分にお疲れ様!!
新たな人生への初めの一步を
踏み出そう!!

まずは何をしようかな。
今までできなかった
長期旅行をしよう!
どこに行こうかな?
おすすめの旅行先、
旅の思い出は?

旅行から帰ったら
毎日やることなく
暇になっちゃった...
北区で出かけるなら
どこに行く?

毎日はしんどいから
週2、3日くらい
働いてお小遣い稼ぎ
したいなあ。

仕事を紹介して
くれるところって
どこかな?

懐かしい友達と赤羽一番街に
出かけて飲み会。
地酒おいしかった!

荒川の土手のマラソン大会に
参加した。
ランナー銭湯でひと風呂
浴びてさっぱりしたよ。

老後の資金が心配に
なってきた。
生活費を計算して
みようかな。

頭の体操
1000-735は?

田端で懐かしの映画を
観てきた。前より涙もろく
なったかな。
シニア料金なのは嬉しい♪

あなたのおすすめの映画は?

このキャラクターの
名前は?

この地域も外国の人が
増えたなあ。
外国語の勉強でもしようかな。

知っている外国語であいさつ

契約が切れて仕事が
終了したよ。
もう仕事はいいかな。



長年住んでいる北区のことを
何も知らなかったなあ。
北区探検でもしようかな。

北区って何が有名?

自分の力を
試してみよう期

北区のKバスって色々な
ルートがあるんだね。
今日は旧古河庭園のバラを
見てきたよ。



立ち座り5回

子どもたちに昔の遊び
を教えたよ。
体力づくりをしなきゃ。

誰かの役に立つことが
できないかな。
『いきいきサポーター』
に登録。

運動を始めたせいか、
検診を受けた結果の
数値良好!

3つ進む

近所の仲間と体操グループを
つくることにした。
グループ名は何がいいかな?

ご近所体操知ってる?

近所でやっている
シニアふれあい食事会で
カレーを食べてきた。
今度は作る方もやって
みたい?と誘われたよ。

スーパーのセルフレジを
使えず、困っている人を見かけた。
もしかして認知症かな?
高齢者あんしんセンターで
認知症サポーター
養成講座を受講

都電で王子駅前へ。
アスカルゴに乗ったよ。
やっぱり飛鳥山の桜は
いいね。

もしもの時に家族が
困らないように
『エンディングノート』を
書くことにした。

外出するのが億劫に
なって、最近家で過ごす
ことが多いなあ。

1回休み

自分の身体と
上手に付き合おう期

同窓会に行って、
昔話に花が咲いた。

ここはどこ?

近所の人
がオレオレ詐欺被害に
あったそう...
『詐欺防止録音機』を
つけることにした。

耳が聞こえづらくなった
ので『補聴器購入助成制度』
を利用して補聴器を購入。
得意なダジャレが返って
きた!

自転車で転倒!!
痛くて立ち上がれない!!

右隣のひととじゃんけん
負けたら1回休み

猫がねころんだ

最近、腰が痛くて
ゴミ出しが辛い。

ゴミの訪問収集の
仕組み知ってる?

本に夢中でつい
猫背になっちゃった。

肩回し前後5回ずつ

わたしの「元氣」の
秘訣はなんだろう?

健康のために
心がけていることは?

近所の道路工事中に、
新たな貝塚が発見
された!

39



ストップ

熱中症でダウン!!
気を付けなければならない
ことを思い出そう。

気を付けること1つ以上
言ってみよう

最近、血圧が高くて
薬が増えた。
ちょっと心配。
『救急医療情報キット』
を用意した。

右手で3拍子
左手で2拍子

買い物行ったら何を
買うのか忘れてしまった。
物忘れが心配だから
脳トレしようかな。

月に1回、
ふれあい交流サロンで
お茶を飲みながら
おしゃべり。楽しいよ。

29

みんなであらう

買物行ったら何を
買うのか忘れてしまった。
物忘れが心配だから
脳トレしようかな。

右手で3拍子
左手で2拍子

30

みんなであらう

買物行ったら何を
買うのか忘れてしまった。
物忘れが心配だから
脳トレしようかな。

右手で3拍子
左手で2拍子

30

きんぐ

きんぐ

きんぐ

きんぐ

第2の人生
楽しもう期

周囲の助けが
ありがた〜い期

リハビリの成果が出て、できる家事が
増えてきた。
介護保険も『卒業』できるかな。

52

保育園児のひ孫が
会いに来てくれた。
うれしい♪

51

デイサービスに
通うことにした。
送り迎えがあって
安心だね。

座ったままで
モモ上げ10回

50

自宅の畳の目で滑って転んだ!
救急車で病院に運ばれ、大腿骨折
と言われて手術した。

介護保険申請はどこです?

46

骨折した足が
良くなるまで
配食サービス
を利用しよう。

47

骨折した足が
良くなるまで
配食サービス
を利用しよう。

48

何のマーク?

物忘れが心配。
昨日の夕食の
おかずは何だった
かな。

45

はじめに覚えた
3つのことばを
言ってみよう!

言えたら
2つ進む

45

高齢者あんしんセンターで
将来の住まいの相談をした。
施設って色々あるんだね。

高齢者あんしんセンターって
どんなところ?

44

区役所から予防接種券が
届いたよ。

43

回覧板を届けに
お隣さん家へ。
肩こりがつらいの?

42

肩上げ下げ5回

42

最近、腰が痛くて
ゴミ出しが辛い。

41

ゴミの訪問収集の
仕組み知ってる?

41

本に夢中でつい
猫背になっちゃった。

40

わたしの「元氣」の
秘訣はなんだろう?

39

健康のために
心がけていることは?

39

近所の道路工事中に、
新たな貝塚が発見
された!

38

耳が聞こえづらくなった
ので『補聴器購入助成制度』
を利用して補聴器を購入。
得意なダジャレが返って
きた!

37

自転車で転倒!!
痛くて立ち上がれない!!

36

右隣のひととじゃんけん
負けたら1回休み

36

猫がねころんだ

36

最近、腰が痛くて
ゴミ出しが辛い。

36

ゴミの訪問収集の
仕組み知ってる?

36

本に夢中でつい
猫背になっちゃった。

36

肩回し前後5回ずつ

36

わたしの「元氣」の
秘訣はなんだろう?

36

健康のために
心がけていることは?

36

近所の道路工事中に、
新たな貝塚が発見
された!

36

耳が聞こえづらくなった
ので『補聴器購入助成制度』
を利用して補聴器を購入。
得意なダジャレが返って
きた!

36

自転車で転倒!!
痛くて立ち上がれない!!

36

右隣のひととじゃんけん
負けたら1回休み

36

猫がねころんだ

36

最近、腰が痛くて
ゴミ出しが辛い。

36

ゴミの訪問収集の
仕組み知ってる?

36

本に夢中でつい
猫背になっちゃった。

36

肩回し前後5回ずつ

36

わたしの「元氣」の
秘訣はなんだろう?

36

健康のために
心がけていることは?

36

近所の道路工事中に、
新たな貝塚が発見
された!

36

耳が聞こえづらくなった
ので『補聴器購入助成制度』
を利用して補聴器を購入。
得意なダジャレが返って
きた!

36

自転車で転倒!!
痛くて立ち上がれない!!

36

右隣のひととじゃんけん
負けたら1回休み

36

猫がねころんだ

36

最近、腰が痛くて
ゴミ出しが辛い。

36

ゴミの訪問収集の
仕組み知ってる?

36

本に夢中でつい
猫背になっちゃった。

36

肩回し前後5回ずつ

36

わたしの「元氣」の
秘訣はなんだろう?

36

健康のために
心がけていることは?

36

近所の道路工事中に、
新たな貝塚が発見
された!

36

耳が聞こえづらくなった
ので『補聴器購入助成制度』
を利用して補聴器を購入。
得意なダジャレが返って
きた!

36

自転車で転倒!!
痛くて立ち上がれない!!

36

右隣のひととじゃんけん
負けたら1回休み

36

猫がねころんだ

36

最近、腰が痛くて
ゴミ出しが辛い。

36

ゴミの訪問収集の
仕組み知ってる?

36

本に夢中でつい
猫背になっちゃった。

36

肩回し前後5回ずつ

36

わたしの「元氣」の
秘訣はなんだろう?

36

健康のために
心がけていることは?

36

近所の道路工事中に、
新たな貝塚が発見
された!

36

耳が聞こえづらくなった
ので『補聴器購入助成制度』
を利用して補聴器を購入。
得意なダジャレが返って
きた!

36

自転車で転倒!!
痛くて立ち上がれない!!

36

右隣のひととじゃんけん
負けたら1回休み

36

猫がねころんだ

36

最近、腰が痛くて
ゴミ出しが辛い。

36

ゴミの訪問収集の
仕組み知ってる?

36

本に夢中でつい
猫背になっちゃった。

36

肩回し前後5回ずつ

36

わたしの「元氣」の
秘訣はなんだろう?

36

健康のために
心がけていることは?

36

近所の道路工事中に、
新たな貝塚が発見
された!

36

耳が聞こえづらくなった
ので『補聴器購入助成制度』
を利用して補聴器を購入。
得意なダジャレが返って
きた!

36

自転車で転倒!!
痛くて立ち上がれない!!

36

右隣のひととじゃんけん
負けたら1回休み

36

猫がねころんだ

36

最近、腰が痛くて
ゴミ出しが辛い。

36

ゴミの訪問収集の
仕組み知ってる?

36

本に夢中でつい
猫背になっちゃった。

36

肩回し前後5回ずつ

36

わたしの「元氣」の
秘訣はなんだろう?

36

健康のために
心がけていることは?

36

近所の道路工事中に、
新たな貝塚が発見
された!

36

耳が聞こえづらくなった
ので『補聴器購入助成制度』
を利用して補聴器を購入。
得意なダジャレが返って
きた!

36

自転車で転倒!!
痛くて立ち上がれない!!

36

右隣のひととじゃんけん
負けたら1回休み

36

猫がねころんだ

36

最近、腰が痛くて
ゴミ出しが辛い。

36

ゴミの訪問収集の
仕組み知ってる?

36

本に夢中でつい
猫背になっちゃった。

36

肩回し前後5回ずつ

36

わたしの「元氣」の
秘訣はなんだろう?

36

健康のために
心がけていることは?

36

近所の道路工事中に、
新たな貝塚が発見
された!

36

耳が聞こえづらくなった
ので『補聴器購入助成制度』
を利用して補聴器を購入。
得意なダジャレが返って
きた!

36

自転車で転倒!!
痛くて立ち上がれない!!

36

右隣のひととじゃんけん
負けたら1回休み

36

猫がねころんだ

36

スタート

はじめに3つの
ことばを
覚えてね！



長く勤めた職場も今日で退職。
自分にお疲れ様!!
新たな人生への初めの一步を
踏み出そう!!

1

まずは何をしようかな。
今までできなかった
長期旅行をしよう!
どこに行こうかな?

おすすめの旅行先、
旅の思い出は?

2

旅行から帰ったら
毎日やることなく
暇になっちゃった。。

北区で出かけるなら
どこに行く?

3

第2の人生

楽しもう期

毎日はしんどいから
週2、3日くらい
働いてお小遣い稼ぎ
したいなあ。

仕事を紹介して
くれるところって
どこかな?

4

懐かしい友達と赤羽一番街に
出かけて飲み会。
地酒おいしかった!

2つ戻る

5

荒川の土手のマラソン大会に
参加した。
ランナーズ銭湯でひと風呂
浴びてさっぱりしたよ。

1回休み

6

老後の資金が心配に
なってきた。
生活費を計算して
みようかな。

頭の体操
1000-735は?

7

田端で懐かしの映画を
観てきた。前より涙もろく
なったかな。
シニア料金なのは嬉しい♪

あなたのおすすめの映画は?

8

このキャラクターの
名前は?



9

この地域も外国の人が
増えたなあ。
外国語の勉強でもしようかな。

知っている外国語であいさつ

10

契約が切れて仕事が
終了したよ。
もう仕事はいいかな。

11



き
ん
ぐ
を
す
ぐ

運動を始めたせいか、
検診を受けた結果の
数値良好！

3つ進む 15

毎日散歩に行くことに
した。いつも会う人から
『あるきた』を教えて
もらい登録した。

14

早く目覚めたので散歩に
行った。
ラジオ体操をしていたので
参加した。仲間になったよ。

さくら体操知ってる？

13

長年住んでいる北区のことを
何も知らなかったなあ。
北区探検でもしようかな。

北区って何が有名？

12

自分の力を
試して
みよう期

誰かの役に立つことが
できないかな。
『いきいきサポーター』
に登録。

16



みんなでやろう

子どもたちに昔の遊び
を教えたよ。
体力づくりをしなきゃ。

立ち座り5回 17

何のマーク？



18

北区のKバスって色々な
ルートがあるんだね。
今日は旧古河庭園のバラを
見てきたよ。

19



震度6の地震が発生!!
ライフラインが止まってしまった。
どうしよう、情報がない!!



『北区防災アプリ』を登録して
おくと安心だね♪

22

近所の仲間と体操グループを
つくることにした。
グループ名は何がいいかな？

ご近所体操知ってる？

21

近所でやっている
シニアふれあい食事会で
カレーを食べてきた。
今度は作る方もやって
みない？と誘われたよ。

20

『シニアクラブ』に
入会した。
輪投げ大会で優勝!!

23



24

この子はだれ？

スーパーのセルフレジを
使えず、困っている人を見かけた。
もしかして認知症かな？

高齢者あんしんセンターで
認知症サポーター
養成講座を受講

25

都電で王子駅前へ。
アスカルゴに乗ったよ。
やっぱり飛鳥山の桜は
いいね。

26

外出するのが億劫に
なって、最近家で過ごす
ことが多いなあ。

1回休み 27

もしもの時に家族が
困らないように
『エンディングノート』を
書くことにした。

28

月に1回、
ふれあい交流サロンで
お茶を飲みながら
おしゃべり。楽しいよ。

29



みんなでやろう

買い物行ったら何を
買うのか忘れてしまった。
物忘れが心配だから
脳トレしようかな。

右手で3拍子
左手で2拍子 30

最近、血圧が高くて
薬が増えた。
ちょっと心配。
『救急医療情報キット』
を用意した。

31

ストップ



熱中症でダウン!!
気を付けなければならない
ことを思い出そう。

気を付けること1つ以上
言ってみよう 32

同窓会に行って、
昔話に花が咲いた。

学生時代の
思い出は? 33

ここはどこ?



34

近所の人
がオレオレ詐欺被害に
あったそう…。
『詐欺防止録音機』を
つけることにした。

35

猫がねころんだ



自転車で転倒!!
痛くて立ち上がれない!!

右隣の人とじゃんけん
負けたら1回休み

36

耳が聞こえづらくなった
ので『補聴器購入助成制度』
を利用して補聴器を購入。
得意なダジャレが芽えて
きた!

37

近所の道路工事中に、
新たな貝塚が発見
された!

38

わたしの「元気」の
秘訣はなんだろう?

健康のために
心がけていることは?

39

本に夢中でついつい
猫背になっちゃった。

肩回し前後5回ずつ 40



みんなでやろう

周囲の助けが
ありがた〜い期

ゴール

自分の足で敬老の会に行ってきた。
人生100年は大変だけど
楽しみながら穏やかに
過ごしたいな。

リハビリの成果が出て、できる家事が
増えてきた。
介護保険も『卒業』できるかな。

52

保育園児のひ孫が
会いに来てくれた。
うれしい♪

51



みんなでやろう

デイサービスに
通うことにした。
送り迎えがあって
安心だね。

座ったままで
モモ上げ10回

50

ストップ

はじめに覚えた
3つのことばを
言ってみよう！

言えたら
2つ進む 45

物忘れが心配。
昨日の夕食の
おかずは何だった
かな。

46

自宅の畳の目で滑って転んだ！
救急車で病院に運ばれ、大腿骨骨折
と言われて手術した。

介護保険申請はどこでする？

47

骨折した足が
良くなるまで
配食サービス
を利用しよう。 48



49

何のマーク？



高齢者あんしんセンターで
将来の住まいの相談をした。
施設って色々あるんだね。

高齢者あんしんセンターって
どんなところ？

44

区役所から予防接種券が
届いたよ。

どんな予防接種がある？

43

回覧板を届けに
お隣さん家へ。
肩こりがつらいの？

肩上げ下げ5回

42

最近、腰が痛くて
ゴミ出しが辛い。

ゴミの訪問収集の
仕組み知ってる？

41