

チャレンジ100日実施いたします。

福祉部部長 松本 ナヲエ

町会員の皆様、お待たせいたしました。中止としていた「チャレンジ100日」を福祉部で話し合い実施することにいたしました。

コロナ禍の中なので、これまでとはやり方を変え、下記の様なスケジュールで行いますので、参加者を募集いたします。皆様、是非ご参加ください。

チャレンジ100日スタート

受付日 : 11月21日(日) 「船橋をきれいにする日」の当日

受付場所: 自治会館

受付時間: 9:00~11:00

チャレンジ100日ゴール

受付日 : 令和4年2月27日(日)

受付場所: 自治会館

受付時間: 9:00~11:00

記録帳を持参した方には、参加賞をお渡しいたします。

※町会員以外の方でも、丸山町内に居住の方なら、どなたでも参加できます。

チャレンジ100日について

問: チャレンジ100日の目的と何をするのですか?

答: 健康に良い目標を決め、継続することで、日常生活での習慣化を目的としています。

問: 皆さんはどんな目標をたてているのですか?

答: 歩数をきめて散歩する人が多いです。大人では煙草や飲酒を控える止める人も。小さな子供さんは挨拶をする、ゲームをする時間を決めるなど。人によって目標はさまざまです。

問: どのように記録するのですか?

答: 受付時に「記録帳」(シール付き)をお渡しします。行った日にシールをはって、ゴールの日を確認して、参加賞をお渡しします。

問: 前にも聞いた事が有りますが、いつごろから始めたのですか?

答: 平成9年から行っています。今年で24年の歴史のあるとりくみです。

「チャレンジ50日」についての報告

毎年夏休み期間中、法典東小、丸山小の1年生を対象に行っておりました
「チャレンジ50日」（7月18日～9月5日まで）は無事終了いたしました。

体に良い事、心に良い事を自分で決めて50日間続けて、良い習慣を身に付けてもらう試みですが、今年は、コロナ禍の中なので、先生と相談した結果、

外から帰ったら手を洗う を第1目標にして全員で続けることを決めました。

第2目標以下は、子供達が自分で決め、以下の様になっていました。

- ①家の手伝いをする ②朝のうちに勉強をする。
- ③あいさつをする ④植物の水やり ⑤歯みがき など