

キーパーズからあなたへ

最期まで充実した人生を送るための

お節介丸カ条



一

どんな事でも構いません。
週一回の近所のゴミ
拾いでもOKです!

生きている証として、自分の
社会的存在意義を自分流
に決め実行する。

二

遠くの身内より、近くの友達
をたくさん持ちましよう

気軽なお友達をたくさん
つくり、毎日誰かと
お話するように意識する。

三

自分から積極的に!

黙っていても、誰も気づいて
くれません。

旧友等に、自分から積極的
に電話をしたり、食事や旅
行に誘ってみる。

四

助けて!お願い!
と言える勇気を!

頼み上手になり、周りの友達
から可愛がられるような
存在になる。

五

部屋が汚くなると人を呼ば
なくなりゴミ屋敷となって
しまうので注意!

使った物はすぐに元に戻す。
常に清潔な部屋を保つよう
にする。

六

感じませんか?

1年は、8760時間です。
時間になると結構少なくて

自分は何歳まで生きたいか
を決め、残された人生は何
時間なのかを計算してみる。

七

孤立してしまします。

多少、わがままでも良いの
で、遠慮して質素におとな
しく暮らしすぎない。

八

こんな悲しい人生の幕切れは
有りません。自分の気持ち
次第で回避できます。

孤立死を他人事とは考えず、
そうならない為の生き方を
考えてみる。

九

状態です!

身体的、経済的に良好な

健康とは、社会的、精神的、
健康を意識し生活を送る。