

若者が 走る姿を 真似て見る

ことぶき会 派手に唄って 皆スター

凜として 生きる姿鏡 意識する

腹八分 軽い運動 かかさずに (副議長賞)

ボランティア 地域に貢献 若がえり

八十路すぎ 筋力強化 朝散歩 (入選)

好きで行く 趣味の会へは 軽い足

筋肉が 減るのを防ぐ スクワット

朝の水 元気継続 安あがり

健康は 自助努力が 必達だ

減塩の 嫁の料理の 思いやり (連合長賞)

ホイホイと ゲートのボール よく笑う

効能が 同じ物なら ジェネリック (入選)

脊を伸ばす 杖が助ける 万歩計

一万歩 目指していまも かるい靴

カルシウム 合せ佃煮 手間いらず

出来る事 探して参加 友も増え

物忘れ 目立ち互いに 思いやる

少しだけ お酒減らして 脱メタボ

日に三度 きちんと食事 我が暮し (入選)



趣味見つけ 生きる財産 糧とする

今週も お茶と歌・ヨガ お医者さん（入選）

カーブした 野菜我が家の 常備薬（入選）

週一の デートのような グランドゴルフ

ぐっすりと 眠ってつくる 明日の顔

歩きたい 足が健康 支えてる

家中に 転ばぬ先の 手すりつけ

三食を 笑顔で噛んで 腹七分

スクワット 声かけあって 1・2・3

敬老日 孫から届く スニーカー

高齢者 声かけ薬 友多く

生き生きと 社会参加で 脳活性（議長賞）

ボケぬよう 読み書き会話 日々動く

孫とする ラジオ体操 青い空（副連合長賞）

おだてられ 痛みをよこに 畝作り

健康に 一言添える 腹八分

穏やかに ほど好い散歩 病癒え

万歩計 数の増加が よい励み

焼けた肌 グランドゴルフ 薬です

早起きで 朝の空気と 散歩する（入選）



夕暮れの 友との散歩 清涼剤

筋トレは ラジオ体操 我が家流（入選）

栗の苗 植えに夫の 笑顔かな

朝の風 受けて大股 畑まで

ボケ防止 世話する相手は 猫20匹

ふたりして 人間ドック 年行事

腰掛けて テレビ体操を 真似ている

惚け防止 仲間と笑う デイサービス

ストレッチ 毎日つづけて はつらつと

青竹を 踏む習慣で 医者知らず

足腰が 免許返納 うれしがる

生き甲斐へ 随所巡り クラブ行き

ラジオ体操 続けて米寿へ あと四年

腰のばし 渡る世間が 広くなり

少しでも 若く見せたい 服を着る

雑穀米 食べて目標 百寿まで

「メタボです」 言われ素直に 万歩計

ころばない ことが最初の 健康法（入選）

脳トレの 趣味あれこれへ 紅をさし

好き嫌い 無くて健康 八十路越え



加齢なる 痛みをたえて ウォーキング
趣味を持ち 楽しい日々 医療なし（入選）

四字熟語 読んだり書いたり 意味を解く

敬老の日 傘寿でコンペ 体育の日

ウォーキング 自分のための 体づくり

早起きし 野菜取りカゴ てんこ盛

若き血潮の爺じが 婆ばのお酌で 恵比須顔

昼寝より グー・チョコキ・パーアと 深呼吸

にこにこの 弁当完食 今日もよし

よく笑う 茶のみもしたり 友達と

今日もまた ラジオ体操 頑張るぞ

健康は 何んでもたべる ことがいい

おのがため 人のためだよ 頑張ろう

秋のカボチャが おいしいです ヤサイ、カキなど

七十八はまだ子供 九十近くになって やっとおとな

七十五 三桁にむかう 発射台

早起きは 年寄り二人 ニワトリも（入選）

ゲートボール 心と体の いやしの日々

老いをふせぐ 自律たいそう 食野菜

けんこうボード 毎日のぼりおり せすじをのばしこしふり



健康は 日日心がけ おのがため
老人よ 腹八分で 百々世まで
おとなりにお元気ですかすと 声を掛け
ねばねばを 喰べて歩いて 会話して
三分間 体操すれど 三日坊主
食欲と お喋りお洒落 心掛け

