

「ジュウ」から「だえが」

イキイキ くてなんだろう
ハツラツ くてなんだろう

健康って、なんだろう。

おいしいものを、ああ、おいしいと

素直によろこべること。

おかしい時に、

大声で思いっきり笑えること。

思わず体がはずんだり、

自然とうれしくなったりすること。

体が元気だと

心まで軽くなってしまうから、

不思議ですね。

もっと楽しく、

はつらつとした毎日のために、



BODY

思いきって、スポーツしてみませんか。

歩く。走る。泳ぐ。

体力に合わせて、

無理せず、ゆつくり、すこしずつ。

そして、たっぷり汗をかいたあとは、

しっかり食べて、ぐっすり眠って。

あなたのちよつとしたがんばりが

一日を生き生きとしたものに

変えてくれます。

ヘルシー・イズ・ビューティ。

さあ、何から始めましょうか。



HEART



SMILE

