

・ 毎回のワクワクすべし



色々なことに興味を持ち  
毎日を楽しくワクワクして過ごすことで  
脳に刺激を与えて脳細胞を活性化させ  
脳を若々しく保ちましょう

・ 食事に気を遣うべし



お肉、乳製品、小麦などの食品を控え  
魚、大豆食品、発酵食品、野菜・海藻  
などを採るようにして血液をきれいにし  
血管を若々しく保ちましょう

・ 適度な運動をすべし



足腰の弱りは寝たきりへの第一歩です  
骨や筋肉が痩せ細らないように  
毎日無理のない程度に運動を続けて  
足腰を鍛えましょう

以上 三つの事を為して 健やかなる人生とせよ