

・ 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