

# ゆずる通信



令和7年1月1日

NO.132



## 本年もよろしく願い申し上げます

昨年は皆様にご支援ご理解をいただき、  
心より感謝申し上げます。  
本年もどうぞよろしく願い申し上げます。



## 新年を健康にスタート!

### ~目標設定でより良い一年を~



新しい年のスタートにあたり「今年の健康目標を」一緒に考えてみませんか? 健康目標を設定することは、日々の生活における意欲増進やリハビリの成果を引き出すために重要です。



健康目標を立てると、自分の現状と向き合い、具体的なアクションにつなげるきっかけになります。

### 目標設定のポイント

『現状を把握する』

痩せなきゃ

1年で...  
10kg太った



『具体的な目標を決める』

毎日  
10分散歩!

1年で  
10kg減



『無理のない計画を立てる』

うんうん  
無理しない  
無理しない

1日1分から  
はじめよつと



『記録をつける』

ニヤニヤ  
1日3分に  
してみようかな

1kg  
痩せた



1月1日は

フレッシュスタート効果

に期待大!!

※長続きしやすい時期なので  
何かを始めるにはうってつけ!!



ボクの目標は  
『腹筋50回』  
『腕立50回』



ゆずるでは、利用者様の健康目標をサポートしながら

個別に合わせた計画を提案しています

小さな目標を積み重ね、今年も一緒に前へ進みましょう

最後に 2025 年が皆様にとって健康で充実した一年となるよう全力でサポートいたします。今年もどうぞよろしく願いいたします。

