

ボケ防止 と 長生きの秘訣

自分を年寄りと思わない

腹の底から笑う

社会との接点をたくさん持つ

いろいろなことに関心を持つ

出来るだけ速く歩く

歯切れよく話す

ボキャブラリーを豊かに

積極的に食べる

なかでもコーヒー チーズ

豆