



年間カレンダー

健康管理の記録



令和6年4月1日 ~ 令和7年3月31日

- 年間カレンダーには市が実施する、体操（そらまめ体操）、脳トレ塾（健康脳トレ塾）、講演会（介護予防講演会）、認サポ（認知症サポーター養成講座）、すまいる（すまいるケア教室）の年間スケジュールが記載されています。
 - あなたの活動予定を記入したり、日々の血圧記録や健康管理に活用してください。
 - 介護保険課の実施する介護予防事業に参加された方には、スタンプラリーにスタンプを押しています。
- * 年間カレンダー
（血圧測定記入欄つき）……………44～67 ページ
 - * 食事の記録……………68～69 ページ
 - * 体力測定記録……………70 ページ
 - * スタンプラリー……………71 ページ

4月

※日付の横には血圧を記録しましょう

	日	月	火	水
am		1	2	3 体操(大池、庄憩、庄南)
pm			体操(ハ一、粕南)	
am	7 認サポ(ハ一)	8	9	10 体操(大池、庄憩、庄南)
pm			体操(ハ一、粕南)	
am	14	15	16	17 体操(大池、庄憩、庄南)
pm			体操(ハ一、粕南)	
am	21	22	23	24 体操(大池、庄憩、庄南)
pm			体操(ハ一、粕南)	
am	28	29 昭和の日	30	《施設名称》 【粕南】粕壁南公民館 【文化】市民文化会館 【中央】中央公民館 【大池】大池憩いの家 【ゆっく】ゆっく武里 【子供】子供の町
pm			体操(ハ一)	

木	金	土	日付	血圧測定
4 体操（内牧、薬師）	5 体操（武里、豊春、子供）	6	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝）			/	/
			/	/
			/	/
11 体操（内牧、薬師）	12 体操（武里、豊春）	13	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝）			/	/
			/	/
			/	/
18 体操（内牧、薬師）	19 体操（武里、豊春、子供）	20	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝）	認サボ（みどり）		/	/
			/	/
			/	/
25 体操（内牧、薬師）	26 体操（武里、豊春）	27	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝）			/	/
			/	/
			/	/
《施設名称》			/	/
【ハー】ハーモニー春日部、【庄憩】庄和憩いの家、【庄南】庄和南公民館、【薬師】薬師沼憩いの家、【内牧】内牧地区公民館、【内南】内牧南公民館、【大枝】武里大枝公民館、【武里】武里地区公民館、【豊春】豊春地区公民館、【豊春第二】豊春第二公民館、【武東】武里東公民館、【庄社福セ】庄和社会福祉センター、【幸松】幸松地区公民館、【豊野】豊野地区公民館、【藤塚】藤塚公民館、【幸松第二】幸松第二公民館			/	/

	日	月	火	水
am	<p>《各種健康診査・がん検診等を受けましょう》</p> <p>★ 健康でいきいきとした生活を送るためには、体力づくりで身体の機能を衰えさせないこと、生活習慣病を防ぐこと、疾病を早期に発見して治療することが大切です。年に1度、健（検）診を受けましょう。</p>			1 体操(庄憩、庄南)
pm				
am	5 こどもの日	6 振替休日	7	8 体操(庄憩、庄南)
pm			体操(ハ一、粕南)	
am	12	13	14	15 体操(大池、庄憩、庄南)
pm			体操(ハ一、粕南)	すまいる(ゆっく)
am	19	20	21	22 体操(大池、庄憩、庄南)
pm			体操(ハ一、粕南) 脳トレ塾(庄南①/8)	
am	26	27	28	29 体操(大池、庄憩、庄南)
pm			体操(ハ一、粕南) 脳トレ塾(庄南②/8)	

木	金	土	日付	血圧測定
2 体操（内牧、薬師）	3 憲法記念日	4 みどりの日	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝）			/	/
			/	/
			/	/
9 体操（内牧）	10 体操（豊春）	11	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝）			/	/
			/	/
			/	/
16 体操（内牧、薬師）	17 体操（武里、豊春、子供）	18	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝）			/	/
			/	/
			/	/
23 体操（内牧、薬師）	24 体操（武里、豊春）	25 認サポ（豊春第二）	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝） 脳トレ塾（豊春①/8）		認サポ（幸松第二）	/	/
			/	/
			/	/
30 体操（内牧、薬師）	31 体操（武里、豊春）		/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝） 脳トレ塾（豊春②/8） 認サポ（中央）			/	/
			/	/
			/	/

	日	月	火	水
am	<p>《食中毒に気を付けましょう》</p> <p>★ 梅雨時から9月頃までは、細菌による食中毒が多く発生します。食中毒を招く細菌が増殖しても、食べ物見た目や味は変わらず、匂いもしません。細菌を「つけない」「増やさない」、加熱等で「やっつける」を心掛け、食中毒を防ぎましょう。</p>			
pm				
am	2	3	4	5 体操(大池、庄憩、庄南)
pm			体操(ハ一、粕南) 脳トレ塾(庄南③/8)	
am	9	10	11	12 体操(大池、庄憩、庄南)
pm			体操(ハ一、粕南) 脳トレ塾(庄南④/8)	
am	16	17	18	19 体操(大池、庄憩、庄南)
pm			体操(ハ一、粕南) 脳トレ塾(庄南⑤/8)	
am	23	24	25 認サポ(庄南)	26 体操(大池、庄憩、庄南)
pm	30		体操(ハ一、粕南) 脳トレ塾(庄南⑥/8)	

木	金	土	日付	血圧測定
		1	/	/
			/	/
			/	/
			/	/
			/	/
			/	/
6 体操（内牧、薬師）	7 体操（武里、豊春、子供）	8	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝） 脳トレ塾（豊春③/8）			/	/
			/	/
			/	/
13 体操（内牧、薬師）	14 体操（武里、豊春）	15	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝） 脳トレ塾（豊春④/8）			/	/
			/	/
			/	/
20 体操（内牧、薬師） 認サポ（藤塚）	21 体操（武里、豊春、子供）	22	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝） 脳トレ塾（豊春⑤/8）	認サポ（みどり）		/	/
			/	/
			/	/
27 体操（内牧、薬師）	28 体操（武里、豊春）	29 認サポ（幸松）	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝） 脳トレ塾（豊春⑥/8）	講演会（庄南「首痛・肩痛 予防」）		/	/
			/	/
			/	/

7月

	日	月	火	水
am		1	2	3 体操(大池、庄憩、庄南)
pm			体操(ハ一、粕南) 脳トレ塾(庄南⑦/⑧)	
am	7 認サポ(武里)	8	9	10 体操(大池、庄憩、庄南)
pm			体操(ハ一、粕南) 脳トレ塾(庄南⑧/⑧)	
am	14	15 海の日	16	17 体操(庄憩、庄南)
pm			体操(ハ一)	すまいる(内牧)
am	21	22	23	24 体操(大池、庄憩、庄南)
pm			体操(ハ一、粕南)	
am	28	29	30	31 体操(大池、庄憩、庄南)
pm			体操(ハ一、粕南)	

	日	月	火	水
am	《毎日3食、バランスの取れた食事をしましょう》			
pm	★ 食べることは健康の基本です。食事は3食欠かさずにとりましょう。37～39 ページを参考に実践してみましょう。			
am	4	5	6	7 体操(大池、庄憩、庄南)
pm			体操(ハ一、粕南)	
am	11 山の日	12 振替休日	13	14 体操(庄憩、庄南)
pm			体操(ハ一、粕南)	
am	18	19	20	21 体操(大池、庄憩、庄南)
pm			体操(ハ一、粕南) 脳トレ塾(武東①/8)	
am	25	26	27	28 体操(大池、庄憩、庄南)
pm			体操(ハ一、粕南) 脳トレ塾(武東②/8)	

木	金	土	日付	血圧測定
1 体操（内牧、薬師）	2 体操（武里、豊春）	3	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝）			/	/
			/	/
			/	/
8 体操（内牧、薬師）	9 体操（武里、豊春）	10	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝）			/	/
			/	/
			/	/
15 体操（内牧、薬師）	16 体操（武里、豊春）	17	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝）	認サポ（みどり）		/	/
			/	/
			/	/
22 体操（内牧、薬師）	23 体操（武里、豊春）	24	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝） 脳トレ塾（豊野①/8）	講演会（ゆっく「音楽による認知症予防」）		/	/
			/	/
			/	/
29 体操（内牧、薬師）	30 体操（武里、豊春）	31	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝） 脳トレ塾（豊野②/8）			/	/
			/	/
			/	/

9月

	日	月	火	水
am	1	2	3	4 体操(大池、庄憩、庄南)
pm			体操(ハー、粕南) 脳トレ塾(武東③/8)	
am	8	9	10	11 体操(大池、庄憩、庄南)
pm			体操(ハー、粕南) 脳トレ塾(武東④/8)	
am	15	16 敬老の日	17	18 体操(庄憩、庄南)
pm			体操(ハー)	脳トレ塾(武東⑤/8)
am	22 秋分の日	23 振替休日	24	25 体操(庄憩、庄南)
pm			体操(ハー、粕南) 脳トレ塾(武東⑥/8) 認サポ(庄社福セ)	
am	29	30		
pm				

木	金	土	日付	血圧測定
5 体操（内牧、薬師）	6 体操（武里、豊春、子供）	7	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝） 脳トレ塾（豊野③/8）			/	/
			/	/
			/	/
12 体操（内牧、薬師）	13 体操（武里、豊春）	14	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝） 脳トレ塾（豊野④/8）			/	/
			/	/
			/	/
19 体操（内牧、薬師）	20 体操（武里、豊春、子供）	21	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝） 脳トレ塾（豊野⑤/8）			/	/
			/	/
			/	/
26 体操（内牧、薬師）	27 体操（武里、豊春）	28	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝） 脳トレ塾（豊野⑥/8）	講演会（藤塚「腰痛・膝痛 予防」）		/	/
			/	/
			/	/
《夏の疲れを食事で回復》 ★ 夏の暑さで疲れた身体を回復させましょう。豚肉は、ビタミンB1が豊富で疲労回復に適役です。食欲がない場合は、一緒に酢やレモン、カレー粉、唐辛子、しそ、みょうがなどで料理するのがおすすめです。			/	/
			/	/
			/	/
			/	/

10月

	日	月	火	水
am			1 体操（文化）	2 体操(大池、庄憩、庄南)
pm			体操（ハ一） 脳トレ塾（武東⑦/8）	
am	6	7	8	9 体操(大池、庄憩、庄南)
pm			体操（ハ一） 脳トレ塾（武東⑧/8）	
am	13	14	15	16 体操(庄憩、庄南)
pm			体操（ハ一）	
am	20	21	22 体操（文化）	23 体操(大池、庄憩、庄南)
pm			体操（ハ一） 脳トレ塾（中央①/8）	
am	27	28	29 体操（文化）	30 体操(大池、庄憩、庄南)
pm			体操（ハ一） 脳トレ塾（中央②/8）	

木	金	土	日付	血圧測定
3 体操（内牧、薬師）	4 体操（武里、豊春、子供）	5	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝） 脳トレ塾（豊野⑦/⑧）			/	/
			/	/
			/	/
10 体操（内牧、薬師）	11 体操（武里、豊春）	12 認サポ（豊春第二）	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝） 脳トレ塾（豊野⑧/⑧）			/	/
			/	/
			/	/
17 体操（内牧、薬師）	18 体操（武里、豊春、子供）	19	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝）	講演会（幸松「口腔機能向上」） 認サポ（中央） 認サポ（みどり）		/	/
			/	/
			/	/
24 体操（内牧、薬師）	25 体操（豊春）	26 認サポ（豊春） 認サポ（武東）	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝） 脳トレ塾（幸松①/⑧）			/	/
			/	/
			/	/
31 体操（内牧、薬師）	<p>《筋力を付けましょう》</p> <p>★ 筋力が落ちると足腰が弱くなり、日常生活に支障をきたします。転倒による骨折は、寝たきりの主な原因です。毎日身体を動かして、転倒しにくい身体を目指しましょう。</p>		/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝） 脳トレ塾（幸松②/⑧）			/	/
			/	/
			/	/

	日	月	火	水
am	《感染症を予防しましょう》 ★ インフルエンザなどの感染症が流行してくるこの季節は、予防接種を受けておく他、外出時のマスク、こまめな手洗い・うがいが大切です。また、規則正しい生活を送り、十分な睡眠、バランスのとれた食事、こまめな水分補給を心掛けましょう。			
pm				
am	3 文化の日	4 振替休日	5	6 体操(庄憩、庄南)
pm			体操(ハー) 脳トレ塾(中央③/8)	
am	10	11	12 体操(文化)	13 体操(大池、庄憩、庄南)
pm			体操(ハー) 脳トレ塾(中央④/8)	
am	17	18	19 体操(文化)	20 体操(大池、庄憩、庄南)
pm			体操(ハー) 脳トレ塾(中央⑤/8)	
am	24	25	26 体操(文化)	27 体操(大池、庄憩、庄南)
pm			体操(ハー) 脳トレ塾(中央⑥/8)	ずまいる(中央)

木	金	土	日付	血圧測定
	1 体操(武里、豊春、子供)	2	/	/
			/	/
			/	/
			/	/
			/	/
7 体操(内牧、薬師)	8 体操(武里、豊春)	9	/	/
			/	/
			/	/
体操(大枝)			/	/
			/	/
			/	/
14 体操(内牧、薬師)	15 体操(武里、豊春、子供)	16	/	/
			/	/
			/	/
体操(大枝)	脳トレ塾(幸松③/8)	認サポ(内牧南)	/	/
			/	/
			/	/
21 体操(内牧、薬師)	22 体操(武里、豊春)	23 勤労感謝の日	/	/
			/	/
			/	/
体操(大枝) 講演会(武里「うつ・認知 症予防」)	脳トレ塾(幸松④/8)		/	/
			/	/
			/	/
28 体操(内牧、薬師)	29 体操(武里、豊春)	30	/	/
			/	/
			/	/
体操(大枝) 脳トレ塾(幸松⑤/8) 認サポ(清寿園)			/	/
			/	/
			/	/

12月

	日	月	火	水
am	1	2	3 体操（文化）	4 体操(大池、庄憩、庄南)
pm			体操（ハ一） 脳トレ塾（中央⑦/8）	
am	8	9	10 体操（文化）	11 体操(大池、庄憩、庄南)
pm			体操（ハ一） 脳トレ塾（中央⑧/8）	
am	15	16	17 体操（文化）	18 体操(大池、庄憩、庄南)
pm			体操（ハ一）	
am	22	23	24 体操（文化）	25 体操(大池、庄憩、庄南)
pm			体操（ハ一）	
am	29	30	31	
pm				

木	金	土	日付	血圧測定
5 体操（内牧、薬師）	6 体操（武里、豊春、子供）	7	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝） 脳トレ塾（幸松⑥/8）			/	/
			/	/
			/	/
12 体操（内牧、薬師）	13 体操（武里、豊春）	14	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝） 脳トレ塾（幸松⑦/8）	講演会（市役所「転倒予防」）		/	/
			/	/
			/	/
19 体操（内牧、薬師）	20 体操（武里、豊春、子供）	21	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝） 脳トレ塾（幸松⑧/8）	認サポ（みどり）		/	/
			/	/
			/	/
26 体操（内牧、薬師）	27 体操（武里、豊春）	28	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝）			/	/
			/	/
			/	/
《季節を楽しみましょう》 ★ クリスマス・年越しからお正月…年中行事が次々に訪れる季節ですね。季節の移り変わりを楽しみながら過ごすことも素敵ですね。 ★ 年末の大掃除では、高いところの掃除の際など転倒には十分注意しましょう。			/	/
			/	/
			/	/
			/	/
			/	/

1月

	日	月	火	水
am	<p>《誤嚥に気を付けましょう》</p> <p>★ お正月は高齢者がおもちを喉につまらせてしまう事故が多くなります。小さく切ったりよく噛んで、誤嚥の事故に注意しましょう。</p>			1
pm	<p>★ 日頃から口腔体操で口腔機能を保ち、食事や会話を楽しみましょう。</p>			
am	5	6	7 体操（文化）	8 体操（大池、庄憩、庄南）
pm			体操（ハ一）	
am	12	13 成人の日	14	15 体操（庄憩、庄南）
pm			体操（ハ一）	
am	19	20	21 体操（文化）	22 体操（大池、庄憩、庄南）
pm			体操（ハ一）	
am	26	27	28 体操（文化）	29 体操（大池、庄憩、庄南）
pm			体操（ハ一）	

木	金	土	日付	血圧測定
2	3	4	/	/
			/	/
			/	/
			/	/
			/	/
			/	/
9 体操（内牧、薬師）	10 体操（武里、豊春）	11	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝）			/	/
			/	/
			/	/
16 体操（内牧、薬師）	17 体操（武里、豊春、子供）	18	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝）		すまいる（豊野）	/	/
			/	/
			/	/
23 体操（内牧、薬師）	24 体操（武里、豊春）	25	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝）	講演会（内牧「高齢期の栄養」）		/	/
			/	/
			/	/
30 体操（内牧、薬師）	31 体操（武里、豊春）		/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝）			/	/
			/	/
			/	/

	日	月	火	水
am	《寒い時期の入浴に気を付けましょう》 ★ 入浴時の急激な温度変化は、血圧の変動を招き、血管や心臓に負担をかける可能性があります。予防策として、脱衣場や浴室を事前に暖めておく とよいでしょう。また、入浴により脱水状態になりやすいので、入浴前に水分補給を。			
pm				
am	2	3	4 体操（文化）	5 体操(大池、庄憩、庄南)
pm			体操（ハ一）	
am	9	10	11 建国記念日	12 体操(庄憩、庄南)
pm				
am	16	17	18 体操（文化）	19 体操(大池、庄憩、庄南)
pm			体操（ハ一）	
am	23 天皇誕生日	24 振替休日	25	26 体操(庄憩、庄南)
pm			体操（ハ一）	

木	金	土	日付	血圧測定
		1	/	/
			/	/
			/	/
			/	/
			/	/
			/	/
6 体操（内牧、薬師）	7 体操（武里、豊春、子供）	8	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝）			/	/
			/	/
			/	/
13 体操（内牧、薬師）	14 体操（武里）	15	/	/
			/	/
			/	/
	講演会（中央「薬とのつき あい方」）	認サポ（武里）	/	/
			/	/
			/	/
20 体操（内牧、薬師）	21 体操（武里、豊春、子供）	22	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝）	認サポ（みどり）		/	/
			/	/
			/	/
27 体操（内牧、薬師）	28 体操（武里、豊春）		/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝）			/	/
			/	/
			/	/

	日	月	火	水
am	★ あなたらしい1年間を送ることができましたか？目標を振り返り、次の目標をたててみましょう。来年度も介護予防事業への参加をお待ちしています。			
pm				
am	2	3	4 体操（文化）	5 体操(大池、庄憩、庄南)
pm			体操（ハ一）	
am	9	10	11 体操（文化）	12 体操(大池、庄憩、庄南)
pm			体操（ハ一） 認サポ（庄社福セ）	
am	16	17	18 体操（文化）	19 体操(大池、庄憩、庄南)
pm			体操（ハ一）	
am	23	24	25 体操（文化）	26 体操(大池、庄憩、庄南)
pm	30	31	体操（ハ一）	

木	金	土	日付	血圧測定
		1	/	/
			/	/
			/	/
			/	/
			/	/
			/	/
6 体操（内牧、薬師）	7 体操（武里、豊春、子供）	8	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝）	講演会（豊野「音楽による 認知症予防」）		/	/
			/	/
			/	/
13 体操（内牧、薬師）	14 体操（武里、豊春）	15	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝）		認サポ（武里）	/	/
			/	/
			/	/
20 春分の日	21 体操（豊春、子供）	22	/	/
			/	/
			/	/
			/	/
			/	/
27 体操（内牧、薬師）	28 体操（武里、豊春）	29	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝）			/	/
			/	/
			/	/



食事の記録



あなたの日頃の食事で栄養のバランスやたんぱく質、水分が取れているか、1週間の食事をチェックしてみましょう。

★ 1日の食事にとった食品の種類のカラムに、○をつけましょう。

日 (曜日)	肉類 	魚介類 	卵 	牛乳 乳製品 	大豆 大豆製品 	緑黄色 野菜 
/ ()						
/ ()						
/ ()						
/ ()						
/ ()						
/ ()						
/ ()						

●あなたの食事の傾向●

1日の食事でチェックの付いた数による判定

1～3個	4～8個	9～10個
食品が偏っています。少しずつ、色々な食品を食べましょう。	明日は今日よりも多く、色々な種類の食品を食べましょう。	大変良い食生活です。この調子でがんばりましょう。

1回の食事で摂る目安（調理前の量）

肉・魚介類



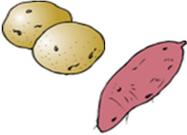
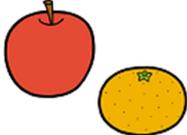
片手1杯分

野菜類



両手1杯分

1日約 1.5L を
目安に(目安は運動
量や気候、疾病によっ
て異なります)

いも類 	果物 	海藻類 	油脂類 	水分摂取 飲み物を1杯飲んだら マスをチェック! (1杯約200ml)				
				1	2	3	4	5
				6	7	8	9	10
				1	2	3	4	5
				6	7	8	9	10
				1	2	3	4	5
				6	7	8	9	10
				1	2	3	4	5
				6	7	8	9	10
				1	2	3	4	5
				6	7	8	9	10

●食事で気を付けたいこと●

不足しがちな品目をどのように食事に取り入れますか？

- 例：
- 朝食に納豆を食べる。
 - 味噌汁には乾燥わかめを入れる。
 - 出かける時は、水筒を持って行く。

体力測定記録

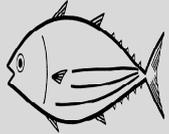
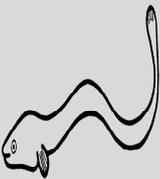
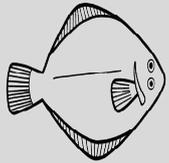
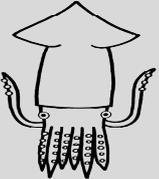
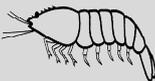
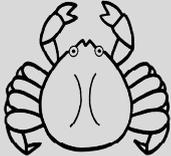
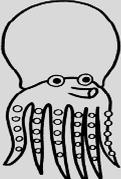


測定したら記録しましょう

測定日	月 日	月 日	月 日	月 日
TUG (秒)				
開眼片足立ち・右足 (秒)				
開眼片足立ち・左足 (秒)				
立ち上がり (回)				
握力・右手 (k g)				
握力・左手 (k g)				
10m障害物歩行 (秒)				
長座体前屈				
測定日	月 日	月 日	月 日	月 日
TUG (秒)				
開眼片足立ち・右足 (秒)				
開眼片足立ち・左足 (秒)				
立ち上がり (回)				
握力・右手 (k g)				
握力・左手 (k g)				
10m障害物歩行 (秒)				
長座体前屈				

★ スタンプラリーに挑戦 ★

～魚辺の漢字シリーズ～

 <p>出発 頑張っ！</p>			鯛	鰹	鰯	
			1 たい	2 ひらめ	3 かつお	
鯖	鰯	鮫	鰻	鯖	鮎	鱧
4 さば	5 いわし	6 さめ	7 うなぎ	8 さわら	9 あゆ	10 きす
鮪	鰺	鯨		鰯	鰯	鰯
11 まぐろ	12 はたはた	13 くじら		14 あじ	15 ぶり	16 かれい
鰯	鮭	鯨	鯨	鱈	鮎	
17 かわはぎ	18 さけ	19 にしん	20 あめのうお	21 なます	22 ふな	
	鮪	鰻	鰻	鰻	鰻	鰻
	23 こち	24 ぼら	25 えび	26 はや	27 こん	28 いわな
鰻	鮭	鰻		鮑	鰻	鰻
29 いか	30 むつ	31 ます		32 あわび	33 かじか	34 まなかつお
鰻		鰻	鰻	鰻	鰻鰻	鰻
35 かずのこ		36 とびうお	37 こい	38 ちょうざめ	39 あんこう	40 ひれ
鰻	鰻		鰻	鰻	鰻	鰻
41 ふか	42 う		43 はす	44 はらか	45 さより	46 たこ
鰻	鰻	鰻	鰻	 <p>ゴール!! おめでとう</p>		
47 わに	48 かます	49 いるか	50 しいら			

