

ふる里からの

笑顔のおたより



今年の指針 常に

発行者 令和4年12月6日発行
高齢者自立支援センターふる里

長崎県大村市鬼橋町1416番地
TEL (0957)27-4500
FAX(0957)27-4501

ホームページ検索: **社会福祉法人 隆明会**



「昔取った杵柄」さすがですね!

今年も残すところ一ヶ月弱になりました。今年は利用者さんから渋柿をたくさん提供していただき、木曜日の利用者さんと干し柿を作りました。

「子ども頃は、軒下のつるし柿ば親に見つからんごと失敬して食べよったばい」「正月は餅と吊るし柿とするめとみかんば貰いよったなあ」と、脳裏にはあの頃が見事に蘇ってきました。

きっとお正月にはあの懐かしい美味しい干し柿をいただけると思います。

素敵な笑顔が健康の極意



ふる里では集団活動の中にレクリエーションを取り入れています。それは「笑い」「感動」「楽しさ」などが健康づくりの要素

となるからです。

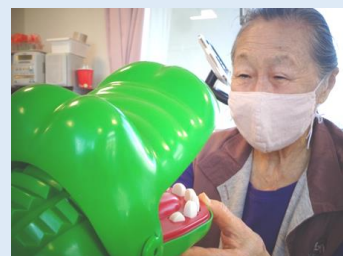
また、懐かしい昔の生活やあそびなどを皆さんに語っていただきます。楽しく懐かしいその頃のことを回想することで、脳神経が活性化します。「♪青葉しげちゃん昨日は・・・」自然と歌が出て、懐かしさが込み上げてきます。

「集団でのレクリエーション」の効果は、仲間とマメに話をし、大いに笑い、手足や脳を使うことで、脳が活性化することです。



「人の名前が出てこんばい」「漢字を思い出さん」と多くの方がおっしゃいますが、人間は楽しいと脳内物質が出て脳が活性化するとのことです、まさに「レクリエーションは脳に効く」(脳科学者の篠原菊紀先生)と思います。

皆さんの素敵な笑顔が「健康の極意」なんですね。



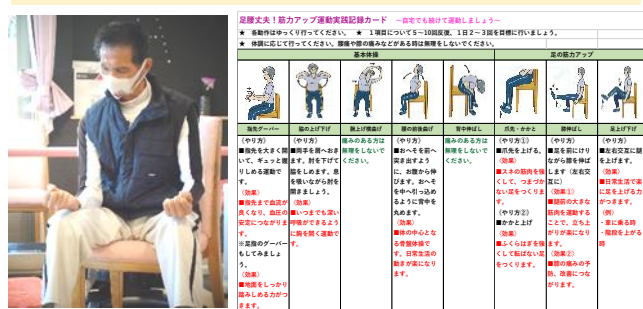
■11月のメインレクは「ふる里ジャンボ」ラッキーナンバーを当てるゲームです。「どうか当選しますように」の願いも空しく残念な結果に・・・歓声あり溜息ありのひとときでした。



■手は「第二の脳」「外部の脳」です。手と同時に頭を使えば脳が活性化するとのこと。毎回、脳トレ手指体操に挑戦しています。



■「ふる里だけでなく自宅でできる運動はないですか？」との声があり、無理せず継続できるような内容で「足腰丈夫！筋力アップ運動実践カード」を作成しました。



あ
く
て
い
ぶ

■運動効果を上げるためには、その運動の目的、どこの部位を鍛えているのか、どこに作用しているのか意識しながら行います。仲間がいれば楽しく、そして頑張れますね。



12月の活動予定

A型の目的は「健康づくりと仲間づくり」です。ゲームやレクリエーションでたくさんの「笑顔」を届けたいと思います。

今年も残り僅か。今年はどうな一年だったでしょうか。

12月は、今年の締めくくりということで「年忘ればーてい」を予定しています。

かくし芸が見れそうです。お楽しみに！

(編集 宮崎秀博)

朝の迎えで乗車するとき、「よいしょきた！」と言って乗り込む方がおられます。高齢になると「よいしょ」という言葉が口癖になっていく方も多いと思いますが、実は何かを始めるとき「よいしょ」という掛け声は、脳科学的には、余計な考えを減らし運動パフォーマンスが発揮しやすくなるそうです。つまり今から始める動作に集中し、自分に気合を掛け調子を取ることで、体が動きやすくなります。そう言えば、スポーツ選手も大事な場面で掛け声を出していますね。「よいしょきた！」はスポーツ選手の掛け声と同じだったんですね(H)