



笑顔のおたより

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**

編集者: 宮崎秀博



真剣な眼差し・・・力を合わせて

昨年行った「クレ〜ンゲーム」を今年改良いたしました。その名も「くれ〜んゲーム 運ばんば!」です。今年各曜日の皆さんでタイムを競いました。チームリーダーの指示でみんなで力を合わせて運びます。「もっと、こっちに引っ張って!」「こっちはどっち?」「そっちの方?」何が何だか分からず大笑い・・・このゲーム、チームワークが大事ですが、それぞれの力量の差を、メンバーが力を合わせることで補うことができるゲームです。とても楽しいゲームでした。

お茶の時間に本格コーヒー

今年度は時々、お茶の時間にふる里喫茶「昼の憩(ひんのいけ)」をオープンすることになりました。「久しぶりに本格(?)コーヒーをいただきおいしかった!」「若か頃は喫茶店でモーニングを食べよったよ」と思い出も蘇り好評でした。



レクリエーションで楽しく運動

左右の足でお手玉投げ入れ。下腿や足関節の運動です。



かえるポーズで全身運動

「♪かえるのうた」に合わせ、楽しく筋力アップ。声出しも一緒に行います。



「手遊びうた」も運動を意識して!

しっかり息を合わせて・・・心肺機能も高まりますよ。



午後の個別活動

脳トレにも皆さん熱心です(左)。右は二人で握力運動。最後は歌体操で整理運動を行います(下)。





「隆明会ふる里」では、個人や団体の皆さんによる歌や舞踊などの演芸披露、手芸指導など様々な分野の訪問ボランティアの皆さんにお世話になっていきます。六月には「まつぼくり様」のマンドリンと「ヒロバノド様（代表 長岡様）」の演奏とコーラスを披露していただき楽しい時間を過ごさ



有難うございます 「訪問ボランティア」

とができました。♪知らず知らず歩いて来た 細く長いこの道・♪皆さんよくご存じの曲や懐かしい曲を選曲し



ていただきました。「歌はよかなあ！」と終わってから皆で大合唱。本当に素敵なひと時でした。ありがとうございました。

7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。

7月のレクリエーションは、「ぱくぱくサイコロゲーム」を予定しています。

▼今年の梅雨は昨年より雨が多いように思います。梅雨なので雨が降るのは当たり前で、少雨だと堤から田に水を流し込んだりと、管理が大変です▼送迎中、車窓からの眺めに皆さんのおしゃべりが聞こえてきます。「苗は植えた田はきれかなあ」「昔は、手で植えればけん、隣近所の人に加勢受けてしよったばい」「戦時中は男手のなかつたけん、学校から田植えに行きよった」など、懐古話が弾んでいます▼ところで「ひらがいは食べてくんませ」と、昼飯のことを方言で「ひらがい」と言うが、その由来は何だろうか。一説には「昼の粥」から来ているとか、「さあ、そろそろ昼なので田んぼから上がろう」で屋上がりが訛って「ひらがい」ではないかなど聞いたことがあるが・・・どなたかご存じの方がいらっしゃればご教示ください▼例年梅雨明けは夏休みの始まるころです。まだ3週間程です。大雨、熱中症、コロナにくれぐれもご注意ください（宮崎）



ちゅうたばなし きんさんぎんさん長寿の秘訣。

7月7日は七夕です。そういえば、子どものころ七夕の日はサトイモや蓮の葉に溜まった朝露を集め、墨をすって願い事を短冊に書いていました。



「元気で長生きできますように！」・・・

「たなばたさま」の歌詞の中に「きんさん砂子」とあるが、百歳を超えて元気一杯だったのが「きんさんふたご」の「金さん銀さん」。

そこで、長寿の代名詞「双子の姉妹、きんさんぎんさん」の生活スタイルや名言を紹介します。

ぎんさんの好物は「魚」と「日本茶」です。

魚は良質なたんぱく質が摂取でき、この油は血液をさらさらにする効果があるそうです。

そして日本茶を一日に何杯も飲んでいたそうです。お茶には「抗酸化作用」があるカテキンが含まれ、動脈硬化を抑えるとのこと。しかし、出がしはカテキンがないということです。また、100歳になってからも足腰を鍛えるために、1日30分の散歩が日課だったとのこと。

きんさんは、100歳を過ぎてから歩く練習を始め、見事に歩けるようになったといいます。運動、散歩は大事なですね。

次にきんさんぎんさんが残した名言です。

「くよくよしない」「悲しいことは考えない」

「感謝の心と笑いを忘れない」

「いいことも悪いことも忘れるのが長寿の秘訣」

やはり、前向きな気持ちが大切ということが分かります。

さあ私たちも見習って「元気で長生きできますように！」

