

2月 笑顔のおたより



・ふれあい脳トレ・
全集中!!

「これじゃなかるか」「ここにあったばい」とみんなでワイワイ。脳トレしながら楽しく、素敵な仲間づくりです。

「ふる里神社」で初詣!!

今年の運勢は如何に・・・「大吉を引き当てますように」 果たして願いは通じたでしょうか?



新春運勢ボードゲーム 福は逃げません。ご心配なく

大大吉にお手玉が乗れば万々歳。ところが大凶に落ちこちてしまうことも。直ぐにお祓いで「福」を呼び込みました。



ありがとう! 訪問ボランティア

1/11 (木)に「マーラ・プア様」「ロコ・レア様」「ロコ・アカマイ様」によるフラダンスの訪問がありました。ハワイの曲以外にも「青い珊瑚礁」や「瀬戸の花嫁」など馴染みの曲でのダンスに見とれてしまいました。今年最初の訪問ボランティア、素敵なフラダンス有難うございました。



「くるくる吹き独楽」で口腔体操!

折り紙で「吹き独楽」を作ってみました。回すにはちょっとしたコツが・・・上手く回った時はとても心地良い気分でした・・・



「バンザイ体操」で気分爽快!

陽気にバンザイして素敵な一年の幕開けです。辛さも心配ごととも突飛ばせ・・・スッキリしましたよ♡



じゃんけん大会は白組の圧勝!

今日は男性チームが勝ちました。ニコニコ笑顔で勝どきを上げたところ、「たまには勝たせてあげましょう!」と女性軍。いったい強いのはどちらなのでしょうかね?



A型 smile笑って元気



先日、荒瀬公民館で行われた荒瀬地区老人会友愛会様

「笑」は脳・心臓・からだの栄養剤 地区公民館で介護予防

(高見会長)の集会に出席しました。コロナの影響で集まりの機会が減ったとのことでしたが、友愛会以外の方にも声掛けしていただき、二五名程の参加がありました。新春健康講座「笑いは健康の処方箋」というテーマで、A型で取り組んでいる実践を交え、お話をする機会をいただきました。話の内容は「楽しいと脳が喜ぶ」「笑えば長生きホルモンが増加する」など、笑いや楽しさなどの健康効果についてです。

ふる里では「在宅介護支援」という部署があり、地域貢献の一環で、依頼があった地区には、担当職員を派遣し、体操やレクリエーションを通じて「健康・仲間づくり」「介護予防等」の支援をさせてもらっています。私たちが持っている介護やレクリエーションの技術や知識を活かして、お手伝いが出来ればと思います。

(下記は健康講座で配付した介護予防うたシリーズから「笑わにゃ損!損!」です。笑いの効果を確認し「♪うさぎとかめ」「♪おさななじみ」などのメロディでうたいました)

楽しく挑戦!「口腔体操」

木曜日利用の皆さんを中心に、食事前の口腔体操の時間に、牛乳パックで作成した「カスー」や折り紙で作った「吹き独楽」を取り入れました。「じりや難しがる」「コツばつかめばできるばい!」と楽しく挑戦しています。合わせて呼吸筋のストレッチを行い、深呼吸を意識しながら行います。他の曜日でも、今後取り入れたいと思います。

介護予防うたシリーズ 「笑わにゃ損!損!」

- | | |
|--------------|----------------|
| 1 笑いは不思議な力あり | たかが笑いと侮れぬ |
| 2 笑いは不思議な力あり | 血行よくなり元気出て |
| 3 笑いは不思議な力あり | 血圧血糖落ち着いて |
| 4 笑いは不思議な力あり | 腹式呼吸を促進し |
| | 便秘不眠も予防する |
| | 明るい笑顔で皆楽し |
| | NK細胞活性化 |
| | 作り笑いも効果あり |
| | 貴方も私も笑いましょ |
| | 笑わにゃ損!損! あっはっは |

2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。2月は「福を呼び込もう節分ゲーム」を予定しています。



「ワ〜イ雪だあ!」子どものころは雪が降ってくるとワクワク胸が高鳴ったものです。ひと冬には一〇センチ以上の積雪が何回かあり(三〇センチも積もっていた記憶もあります)、軒には一〇センチ程の「つらら(氷柱)」が垂れ下がっていました。が、今の子どもたちは見たことあるのでしょうか?・先日数センチの積雪で小中学校は休校となりましたが、子どもたちは何をして過ごしたのでしょうか?・♪犬は喜び庭駆け回りネコはこたつでまるくなる♪♪子どもの頃の雪の朝 白く積もった庭に出て チンチンつまんでオシッコで 雪に名前を書いたっけ!・地球温暖化の影響でしようか、こんな風景はなくなってしまうかもしれません。

「ちらちら雪」を眺めながら、あの頃が脳裏に蘇りました(H)

