



笑顔のおたより

今年の贈り物
陽光



令和6年8月5日発行

社会福祉法人 隆明会
高齢者自立支援センター
ふる里(A型)

大村市鬼橋町 1416
TEL(0957)27-4500
FAX(0957)27-4501

編集:宮崎秀博

ホームページ検索
社会福祉法人 隆明会

折り紙制作 ①「あさがお」

すだれに折り紙で朝顔を飾り付けました。なかなか思うように折れませんが、皆でワイワイ言いながら楽しく制作できました。



ふれあい テーブルレクリエーション



レク「未知との遭遇」

天井から吊るした円盤に、文房具などいろいろなものを乗せていくゲームです。よく考えて慎重に乗せないとずり落ちてしまいます。



折り紙制作 ②「七夕飾り」

金曜日利用のみなさんと、七夕の笹飾りを作りました。蓮やサトイモの朝露で墨をすり短冊に願い事を書いた、子どもの頃の話・・・懐かしい思い出です。



脳トレレク「ナインパネル」と「カルタ取り」

どちらも脳活性化ゲームです。ナインパネルは素晴らしくスピードが速くなりました。見事です。

レク「スライド紙コップ」

力の入れ加減が・・・ムスカシイ。「あっ おっちゃんか〜!!」





どこまで飛んだ??

メジャーリーグで大活躍の大谷翔平・「美人の奥さんねえ」「猫にデコピン」って、名前ばつけたよ」などと話題に上がっています。7月のオールスターゲームでは特大のホームランを打ちました。

そこで、オールスター前日に行われる「ホームラン競争」をA型でも行いました。ファールボールや内野フライもありましたが、思わぬ伏兵から場外ホームランも飛び出し大盛り上がり。「皆さんの応援のお陰です」・「来年のホームラン競争が楽しみですね!!」

笑顔のA型 BestShot



脳を活性化させる「デュアルタスク」の実践方法

加齢とともに実感して行くのが老化現象。この老化現象ですが、上下肢筋力の低下などの「運動器の老化」だけでなく「脳の老化(老化脳)」も気になっている方がおられると思います。その老化脳を活性化させる方法として、運動と知的活動を組み合わせた「デュアルタスク」というトレーニングがあります。

デュアルタスクとは「ふたつの作業を同時に行う」という意味があります。例えば、「足踏みしながら「しりとり」をする」というようなことです。「こうすることで脳が活発に働き始めます。」

そこで家の中でできる「デュアルタスク」のメニューを紹介すると、①まず、椅子に腰かけます。②次に体力に合わせた足踏み運動を続けま

す。③次に記憶クイズに挑戦します。

記憶クイズの例としては、「都道府県名」「野菜の名前」「名前に数字が含まれる著名人」「歴代の総理大臣」「ア行で始まる国名」「3文字の魚介類」などです。答えが出て来なくても大丈夫。脳が混乱することで、脳に与える刺激は大きくなります。「脳を活性化する」効果があります。毎日の暮らしの中に取り入れてみてはいかがでしょうか。

とびっく



7月9日(火)
大村市コミュニティセンターにおいて、大村市民憲章推進協議会総会が行われ、秋田正俊様が、永年の交通安全と防犯活動に対し、功労表彰を受けられました。

秋田様は、大川田交差点の立哨・見守りを長年行っておられ、竹松小児童の安全と育成に貢献されています。改めておめでとうございます。

〈おばあちゃんの知恵袋〉 喉の痛みには、小さじ1杯の梅酢をコップのぬるま湯で割って、うがいをすれば効果てきめん。

あじあと

毎年スイカを楽しみにしているんですが、今年は天候のせいで店頭に並びスイカは小さく、数も少なく、驚くほど高騰しています▼そんなとき甥が暑中見舞いとデカいスイカを持ってきました。早速割ってみると、黄色いスイカでとても甘く爽やかな味でした▼ところで、スイカは野菜? 果物? ・調べてみると果物的野菜とのこと。イチゴやメロンも同じ分類らしい。スイカは甘い実の部分と皮の部分があり、皮の部分も浅漬けなどで食べられるので、実が果物で皮が野菜かも知れない? などと勝手に思っている▼スイカは低カロリーでビタミンやミネラルが豊富に含まれているとのこと。「美と健康」に優れている▼このようなことが分ると、少々高価でも買ってみようかと思わないでもないが、スイカは90%が水分、夏の水分摂取には役立つが、今年は一〇月頃まで暑さが続くとのこと。もうスイカはありませんね。残念(H)

8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。8月は恒例の「妖怪バスターズ」を予定しています。