



●ゆらゆら棒



●ペットボトル蓋脳トレ



●クレーンゲーム「力を合わせて」



あ で ぶ
10月 レクリエーション

仲間と笑い顔をつくりましょう!!
一番の脳のリフレッシュは、みんなでワイワイ楽しむことです。
笑いは奇跡の薬・ふれあい活動で楽しく健康づくりに取り組んでいます。

●あそび座 (ふれあいミニレク)



 笑顔のA型 Best Shot





ふる里A型2025ゲーム大会

10月はスポーツの秋、今年も恒例のゲーム大会です。今まで行った数種類のゲームに挑戦しました。真剣な眼差し、大きな笑い声と声援、達成感・・・そして素敵な笑顔♡♡♡♡♡♡

楽しい時間を共有！



11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」を届けます。11月は「ふる里ナンバース」「秋のさつま芋祭り」の予定です。

脳の活性化に昔のことを話題にして、脳を刺激する「回想法」というものがあります。若かった頃、楽しかったこと、苦労したこと、昔歌っていた歌を歌い、その頃のことを語る。これが脳にいいんだそうです▼私が思い出すのは、昭和30年代の子供の頃。昔はよそ行きの服がありました。普段は「つんず」を着ています。ズボンの膝には穴が開き、服の袖口はあおばなでデカテカと光っていました。駅までの道中、会う人から「どこに行きよらすと？」と、よそ行きの服を着ているので声がかかります▼昔はテレビやゲームなどの遊びはなく、神社や稲刈りを終えた田ん中で「オイもかっちえて」と言って遊んでいました▼子供たちのワイワイ元気な声と姿を回想しつつ、ひっそりとした稲刈り後の田んぼを、今眺めています。(宮崎)

あーあと