



笑顔のおたより

今年の指針 前へ

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

編集者: 宮崎秀博



《新・穴埋めボール》

一代目の「穴埋めボール」が壊れたので、バージョンアップした二代目を作成しました。協同作業が必要なゲーム・・・楽しさもバージョンアップして大興奮でしたね。



《初夏の絶景・大村公園の花菖蒲》

紫や白、青など色とりどりの花風景。30万本花菖蒲は満開で見事に咲き誇っていました。



《あそび座(ふれあい脳トレク)》



レクの定番「じゃんけん」や「指先」を使ったふれあい脳トレク。

レクリエーションは楽しみながら、脳を活性化できます。笑顔と指先と同時に頭を使うことで、血行促進、リフレッシュの効果もあります。



仲間と笑い顔をつくりましょう!!

笑いは奇跡の薬・ふれあいレクで楽しく健康づくりに取り組んでいます。

《昼食後は趣味活動の時間!!》



昼食後は横になる方もおられますが、金曜日利用の皆様は、書道やトランプをして過されています。

《木曜日は口腔体操でカズー演奏》



最初は音を出すのも一苦労。今ではレパートリーも増えました。

《訪問ボランティア(演芸披露)》

5/8(金)は鬼橋町の「さつき会様」に来ていただきました。詩吟やコーラス、オカリナやギターに合わせて皆で「長崎の鐘」や「四季の歌」などを歌い、楽しい時間を過ごせました。

5/28(木)は「マール・プア様」「ロコレア様」のフラダンス訪問がありました。フラは世界一美しい踊りと言われています。手の動きで風や花などを表しているとのことで、スタッフも動きを習い参加させていただきました。

とても素敵なひと時、素晴らしい演芸、そして楽しく交流ができた感謝しています。有難うございました。



笑いの健康効果については過去の「笑顔のおたより」でも取り上げましたが、「笑い」の対極にある「怒り」の感情と健康への影響について確認してみました。

思い通りにいかないことがあったり、身勝手な人に振り回されたときなど、イライラして周りに当たったりしてしまうこともあります。

怒りの感情そのものは決して悪いものではなく、自己防衛として誰にでも芽生えてくるものですが、怒りの感情が出現すると交感神経系が作用して興奮状態となり、動悸や息切れ、血圧の上昇、



3階にある「ふる里A型」からの素晴らしい眺望です。新幹線の姿も見え、遠く大村湾の対岸には針尾の無線塔も見ることができます。眼下の葛城の堤は江戸時代から利用されている農業用ため池で、冬場は渡り鳥の鴨がたくさん集まって来ます。



笑顔のA型 Best Shot



曲に乗せて「足踏み」と「歩行」運動。レクリエーションの要素を取り入れて行う集団体操は、楽しく取り組めて、より心身の運動効果を高めてくれます。



睡眠の質の低下など、体調を崩す要因となってしまいます。

そこで怒りが止まらなくなるシチュエーションを回避する対処法「アンガーマネジメント」の紹介です。

〈6秒ルール〉実は怒りのピークは長くても数秒で、その間に反射的な言動をしないで、4〜6秒待つと冷静な判断がしやすくなるらしいのです。売り言葉に買い言葉は、お互いの怒りを助長するだけ。怒りの感情が出現したら、まずは深呼吸をします。それから相手の言葉を否定しないよう、ゆっくりにしゃべり呼吸

を整えます。

〈セルフトーク〉それから「大丈夫」「問題ない」など気持ちを落ち着かせる言葉を心で唱えるのも大切です。

〈仕切り直し〉もし、怒りが抑えられない場合は、その場を少し距離を置くことで、気持ちが切り替えやすくなります。そして相手の立場に立って、相手の気持ちを理解することも大切なことです。

怒りの感情をコントロールすることができれば、心身も周囲との関係も「健康的」になって行きます。

今月のシルバー川柳(市山昌子)：「遍路旅 昔は草履 今車」「沖縄の紅型染めの伝統美」

6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。

6月は「喫茶ふる里(おやつ作り)・ふれあいレクゲーム」を予定しています。

「♪真つ赤な太陽 燃えている。果てない南の空に 轟きわたる雄たけびは 正しいものに味方するハリマオ ハリマオ 僕らのハリマオ」・風呂敷を頭に巻き、黒色眼鏡をかける。手には茶巾で買った水鉄砲・・・これぞ正義の味方「怪傑ハリマオ」▼色眼鏡のカッコいい姿に熱狂していた子ども頃だが、実は今こそUVカットのサングラスをかける方がよいらしい▼これからの季節、太陽の光に含まれる「紫外線」は、肌だけでなく目の老化にも大きく影響して白内障リスクが高まること。それだけではなく白内障が進むと、視界がぼやけ、視覚情報が減って、認知機能の低下と直結するという▼紫外線が「脳の健康」に影響?・・・これは大変だ。

早速、サングラスを購入。但しくれぐれも他人を色眼鏡でみないようになりたい。(宮崎)

