

きいてみよう！いってみよう！！

子ども達は、「早く雪降らないかなあ！」「雪遊びしたい！」とニコニコな季節ですが、大人の私は「あー、雪かきか…」なんて子どもと真逆な気持ちの季節です(笑)北海道に来てから、「雪かき」というものを経験し、大変さと温かさを感じる事も！この雪かきからみた「**互助=支え合い**」を見てみます。



雪がだいぶ降ったなあ…
隣のおばあちゃん、腰が痛いって言ってたな。玄関先だけでもはねてあげようかな

除雪車通ったあとの雪の塊
歩道に残っていると危ないな！
ちょっとよけるか！



「ありがとう！」の気持ちが大事な「互助」



転ばないように足腰鍛えなくちゃ！

公的サービスだけでは支えきれない小さな支え合い「互助」や、自分自身で健康維持のための健診を受け、健康維持増進を自発的に行動をする力「**自助**」も大切です。



5年10年後の目指す地域像を見据えて！

問い合わせ 下川町社会福祉協議会 総合福祉センター「ハピネス」内
電話 4-3123 担当：支援コーディネーター

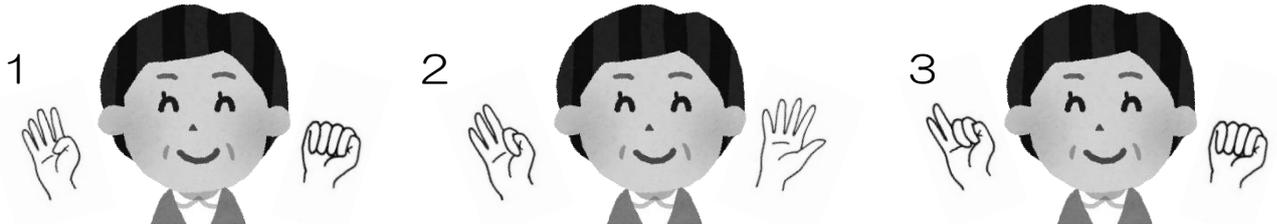
シナプソロジーで体操！

その35「指折りグーパー」

シナプソロジーは、普段したことがないような動きにチャレンジして、意図的に脳を混乱させてシナプスを活性化していきます。記憶力、認知機能、判断力の向上や脳神経系の発達発育にも好影響！こどもから昔こどもだった人たちも！いっぱい間違えて、混乱して！脳をいきいき！！

<基本動作>

右手は指を一つずつ折りながら数を数えていきます。同時に、左手はグーパーを繰り返します。



<脳に刺激を加えるよ！その1>

動作は同じです！数を10から下がって数えてみましょう！



<脳に刺激を加えるよ！その2>

今度は左手で指を一つずつ折りながら数を数えていきます。同時に、右手はグーパーを繰り返します。



<脳に刺激を加えるよ！その3>

左手で指を一つずつ折りながら、同時に右手はグーパーを繰り返し、数を10から下がって数えてみましょう！



ゆっくり「考えながら」動くことも、脳が刺激をしっかり受けている証拠です！間違ったり、戸惑ったりしながら動くことで、シナプスは活性化されます！シナプソロジーは「できること」が目的ではありません。「脳が混乱すること」を楽しんでみてくださいね！