

# きいてみよう！いってみよう！！

下川町社会福祉協議会

## 「あいさつから始まるお知り合い」

下川では珍しく暑い日に、小学校のつつじの子房とり（芽とり）ボランティアが行われました。慣れた手つきでどんどん作業をする皆さんに教えてもらいながら、記念樹のつつじの思い出話や、小学校の運動会、子育てのこと、最近のクマ情報等わいわい話をしながら、あっという間に1時間の作業でした！



子ども達の声が聞こえるっていいねえ

作業をしていると、ちょうど下校時間に・・・  
「こんにちわー！」「おかえりー！気をつけて帰るんだよー！」と、なにげないあいさつが交わされます♡  
時々興味を持って寄って来る子どもも！



次回は小学1年生と一緒に作業することに！！

ぼくもやってみたい！

二日目は、何グループかに分かれて、子ども達と作業スタート！つつじの子房を「オクラだ！」と表現。半分に切ってみると、「花柄だー！」と喜んだり♡木についたカイガラムシをずっと退治してくれたり、「子どもって面白いねー」とボランティアさん。「おばあちゃん、どこに住んでるの？」「〇〇ちゃんのおばあちゃんのお友達なんだ！」と、話がどんどん膨らむ子もいて、ボランティアさんも終始笑顔。



下校時刻になって、次々帰宅する子ども達。「さっきはありがとうございました！」「またねー！」「ばいばーい！」素直な子ども達の声。町で会っても、あいさつが続いて、そこからつながるコミュニティが花咲きますように♡



### みんなで思いやれる家族のようなまち下川町！



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43「指折りグーパー名前を言う」

シナプソロジーは、脳を活性化する方法です。認知機能の向上や、記憶力の向上が期待できる研究結果が出ています。最近、あれさ、これ、なんだっけ？と名前や言葉が出てこなかったり、あれ？どこ置いたっけ？と、記憶に自身がなくなってきたら、ぜひシナプソロジーを継続してみてくださいね。間違っても戸惑って、んー！こうだ！といっぱい混乱した方が、脳は活性化します。

#### <準備運動>

両手を握ったり開いたり、グーパーします。次に指を折りながら、1、2、3…と数を数えていきます。



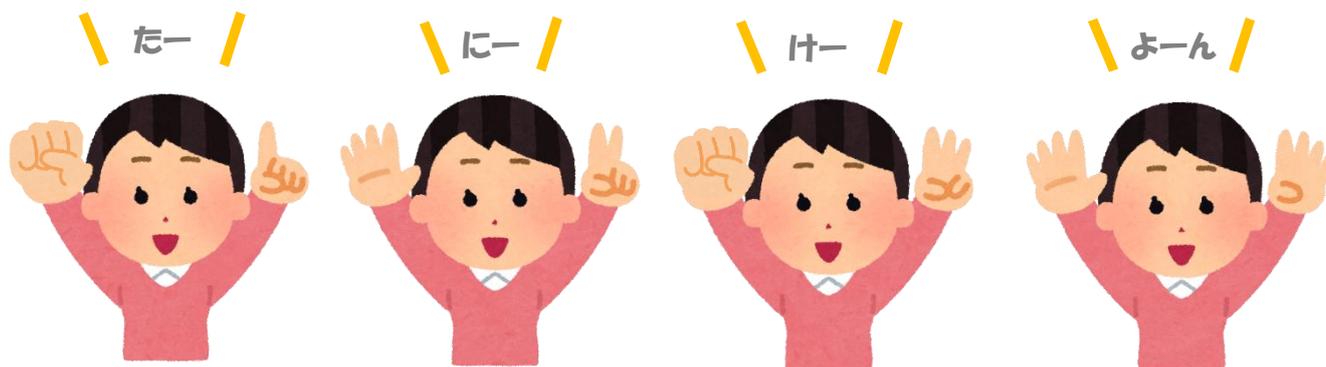
#### <脳に刺激を加えるよ！>

右手はグーパーを繰り返します。左手で指を折りながら、数を声に出して数えていきます。



#### <脳への刺激を変えるよ！>

動きはおなじです。今度は、奇数の時に自分の名前をひとつずつ言います。



戸惑ったり迷ったりすることが、情報伝達するシナプスが活性化します！いっばい、うーーーっんんんんーーーっとなんでくださいね！