

きいてみよう！いってみよう！！

雑巾ちくちくたいお 開催！

7/18（火）小学生が16名と一緒に雑巾を手縫いしました。大人に教えてもらいながら、初めて針を持つ子も、丁寧に縫っていきます。

早い子は1時間で2枚を縫う子も！大人も負けてません（笑）先輩方は、教えながら3枚！ちなみに私は、1枚も縫えずに、お持ち帰りでした（笑）ボランティアの方々は口々に、子ども達可愛かったあと☺️町で会ったら「雑巾の！」と笑顔が生まれますように。



おもちゃドクターが
やってきた！

今回もおもちゃが治って沢山の笑顔が見られました！



治ったおもちゃでまたいっぱい遊んでね！



ボランティア団体「ぽけっと」誕生！！

認知症になったら、どうしたらいいのかわからない、悩み辛いや気持ちを抱えずに、悩みを打ち明けたり、理解を深めたり、認知症のことをオープンに話せる場づくり・・・それが、『ぽけっと』です。認知症の人と家族とつながり、少しでもストレスや気持ちを楽にできたら☺️会員になって、一緒に介護予防ボランティア活動しませんか？

日時：毎月第一土曜日 午前9：30～

場所：総合福祉センター「ハピネス」

内容：お話し会、学び会、交流会 参加費：100円

申込み：事前にお問い合わせ先にお申し込みください

問合せ先：杉之下真由美 ☎ 4-3850 ☎ 090-9752-1180

杉田鈴子 ☎ 4-3780 ☎ 090-9524-5654

主催：しもかわ認知症の人と家族を支える会「ぽけっと」

代表 寺田律子 ☎ 4-3737 ☎ 090-9523-6412



シナプソロジーで体操！

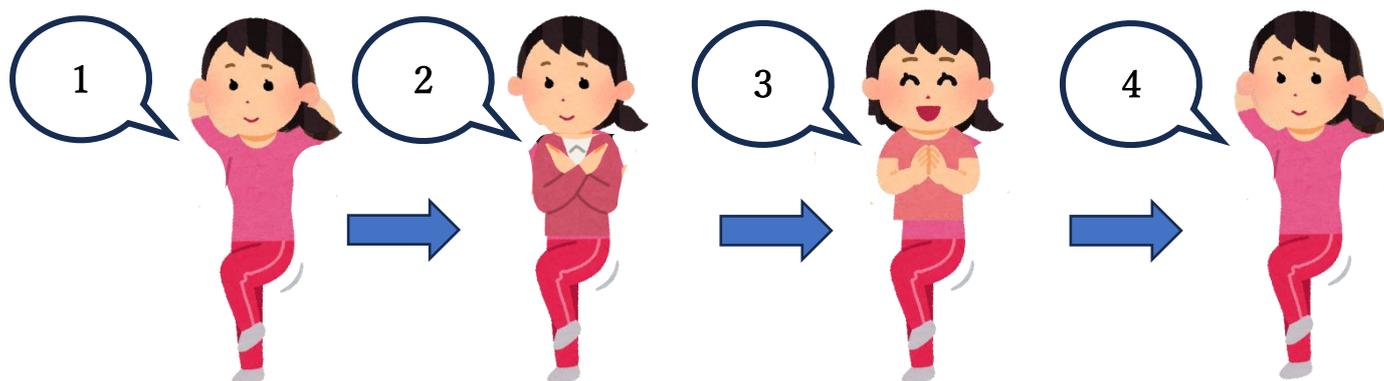
その44「頭肩手拍子123！」

シナプソロジーは脳を活性化する運動です。左右や手と足別々の動きをしながら声を出すと、あれ？おかしいな？どーだっけ？？と、戸惑ったり迷ったり、悩んだり！そこが面白い！できないことをわざと戸惑いながら行う事で、脳の神経伝達物質「シナプス」が活性化します！いっぱい戸惑って困って笑ってね！

<基本動作>

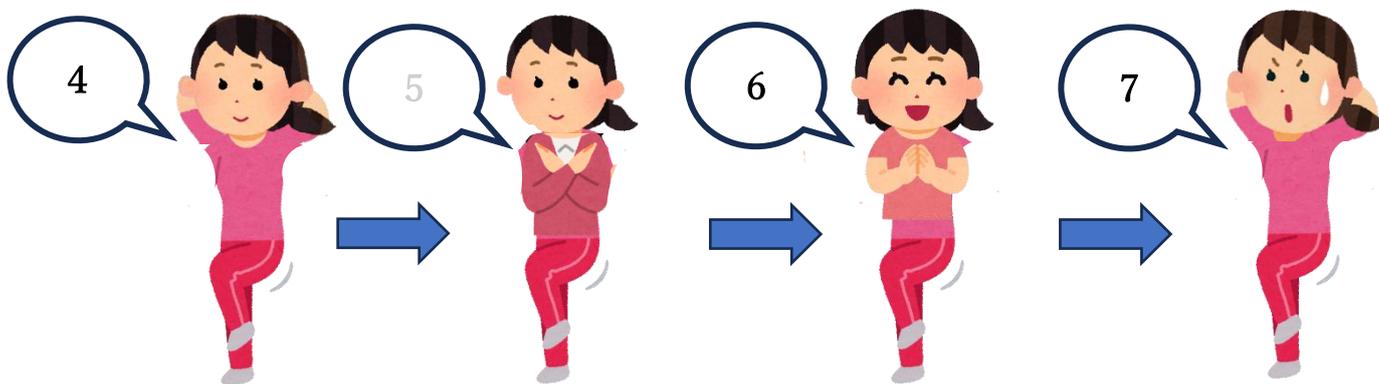
足踏みしながら、両手で頭→肩→両手でパン！と手拍子→頭→肩…と繰り返します。（椅子に座りながら足踏みでもOK！）

動作を繰り返しながら、声に出して1から数えます。



<脳に刺激を加えるよ！>

動きは変わりません。5の倍数の時に、声を出さずに心の中で言ってみよう！



<さらに脳に刺激を加えるよ！>

動きは変わりません。3の倍数の時に、大きな声で言ってみよう！

