

きいてみよう！いってみよう！！

下川町社会福祉協議会

いやあ、「生きてきた中で、こんなに暑い年は初めてだ！」とおっしゃっている方がほとんど！静岡出身の私でも、「暑い・・・」と何回口にしてしまったことか！（笑）町内にクーラーが設置されている場所はまだまだ少なく、バスターミナルが避難所として開放されるなど、本当に酷暑でしたね。

<バスターミナルの無料開放の様子> 写真：名寄新聞社提供



リクライニングチェアもありました



横になるベットも



フライバシーが守られるスペースも！

なかなかの暑さの中、出歩いて行くのも辛い・・・一人じゃ歩いて行けない・・・車があれば・・・そんな声も聞こえてきました。

以前、ブラックアウトを経験した時にも、いろいろな『困った』を解決してくれたのは『人と人のつながり』でした（バックナンバー令和4年10月号）。→QRコード「一緒に行かない？」「車出すよ！」他にも、「結いの森も涼しいよ！」なんて情報を教えてくれたり、「プールに行ってみない？歩くだけでも体が冷えていいよ」と、初めて誘われてプールに来た！という方もいたり、『人と人のつながり』が見えました。



ほんもだよー



顔の見える関係性 地域家族



シナプソロジー体験会 お知らせ

シナプソロジーは、脳を活性化するメソッドです。子どもは脳の神経発達を促し、集中力を高めることができます。大人は、記憶力の向上、認知機能の向上が研究で認められています。ゲーム感覚で楽しみながら、脳を活性化できるシナプソロジー！お友達やご近所さん、ご家族と一緒に気軽にご参加くださいね！

日時：9月30日（土）17：15～18：00
場所：総合福祉センター「ハピネス」和室
*出入り自由！途中参加もOK
*18：30～映画上映会もありますよ！



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45 「1. 2. 3で止まる」

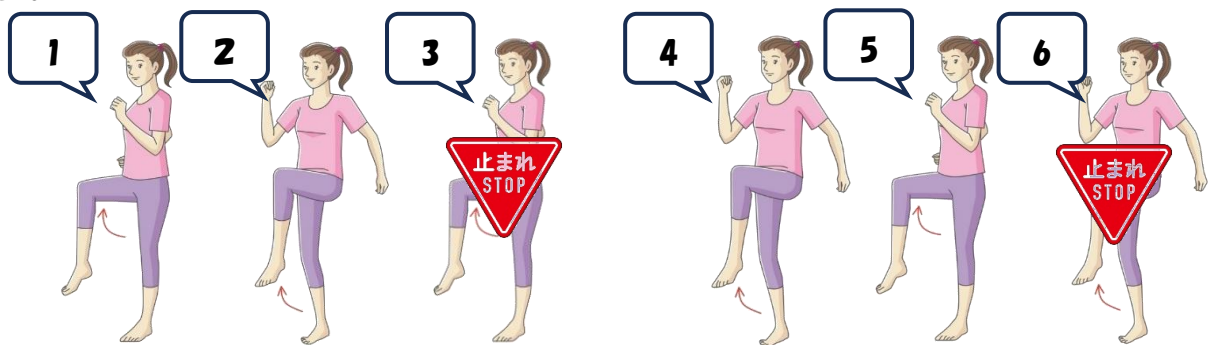
最近漢字が出てこなくて、すぐにスマホで調べてしまい、なかなか記憶に残らず同じ漢字をどう書くんだった？と娘に聞くと「それこの前も聞いたじゃん！」と注意される日々・・・私も毎日シナプソロジーをしないと！と、焦る日々です。

シナプソロジーは、手足を動かしながら声をだすデュアルタスク運動！いつもと違った動きに脳は混乱をして、シナプスは活性化します。

あー！できない！どうやるんだ？んー！困った！と、わざと脳を混乱させて、できない自分を笑って楽しんでくださいね！

<準備運動> *椅子に座ってもOK！痛みの無い範囲で行いましょう

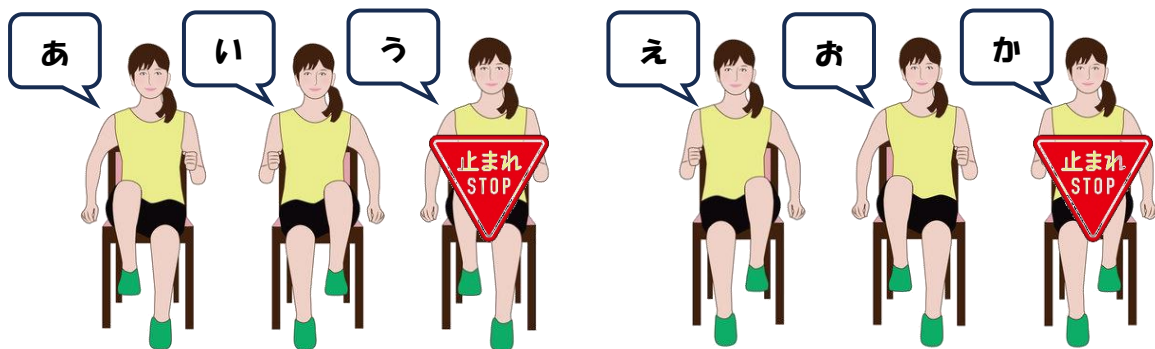
足踏みをしながら30まで数を数えます。その時、3つめで、片足を上げて止まります。



うまく「3」で止まれたかな？

<脳に刺激を加えるよ！その1>

動きは変わりません。足踏みをしながら、3つめで片足を上げて止まります。30まで数えていたのを「あいうえお」に変えます。どこまで言えるかな？



「う」の次は・・・???なんだっけ？と、考え戸惑う時間が脳を活性化してくれます

<脳に刺激を加えるよ！その2>

動きは変わりません。足踏みをしながら、3つめで片足を上げて止まります。今度は、「あいうえお」を「ABC…」に変えます！どこまで覚えているかな？

