

きいてみよう！いってみよう！！

下川町社会福祉協議会

今年は雪が遅いかなあ、なんて勝手に思っていました、やっぱり雪は降りますね！（笑）毎日、少しずつ降り積もる雪を見ながら、あー除雪かあとつぶやいてしまいます。道を歩いていて、ここは綺麗に除雪されていて歩きやすいなあと思って、うちの前もちゃんと除雪しておけば、歩きやすいかな？なんて気持ちも湧いてきます。この自然と湧いてくる思いやりの気持ちが、町のあちこちで生まれたいですね。



あいさつからもう一言！このちょっとした会話が、子どもも高齢者も「社会とのつながり」のスタートです。

【今月もあります！シナプソロジーでつながろう!!】

シナプソロジーは、脳の神経伝達物質の「シナプス」を活性化させて、記憶力や集中力の向上、認知機能を高める効果があります。ゲーム感覚で楽しめて、かつ脳と体の神経系をつなぐプログラム！いろいろな年代の皆さんと一緒に、楽しみながら脳を活性化していきましょう！

毎月このコーディネーター便りでも載せているシナプソロジー！ぜひ、ご自宅でもチャレンジしてみてくださいね！

脳がよくなる！笑顔から溢れるシナプソロジー

シナプソロジーとは、脳を活性化させる手助けをするもの！記憶力の向上、集中力の向上、認知機能の向上、爽快感の向上、抑うつ感・倦怠感の低下などいろいろな効果が実証されています

つながるカフェ

つながるカフェとは、子どもからお年寄りまで、いろんな世代のみなで楽しみながら交流する場です

日時 令和 5年 12月 18日 (月)
15:00 ~ 16:00

場所 総合福祉センターハピネス 大広間

参加 だれでも！

子ども！ 大人も！

知育・発育 健康増進

<申し込み&問い合わせ>
下川町社会福祉協議会 生涯支援コーディネーター 竹本 ☎ 4-3123



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

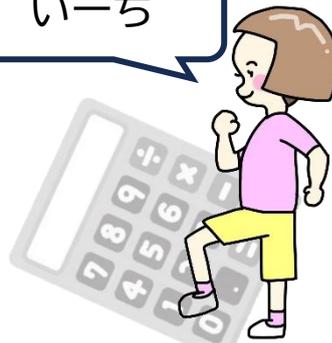
シナプソロジーは脳の神経伝達物質「シナプス」を活性化させて、認知機能の向上、集中力、記憶力などを向上させてくれます。子どもは、脳と体の神経発達を促し、大人は機能の低下を予防するためにも、みんなで楽しくチャレンジしてみてくださいね！

<基本動作>

足元に電卓があると思って動きます。まずは、1→2→3…と数を声に出しながら、動いてみましょう！



いち



にーい



<脳に刺激を加えるよ！1>

足もとの電卓で、自分の誕生日を押してみよう！例えば10月29日だったら…

じゅー



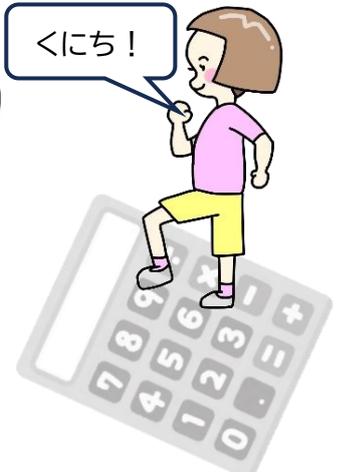
うーがっ



にじゅー



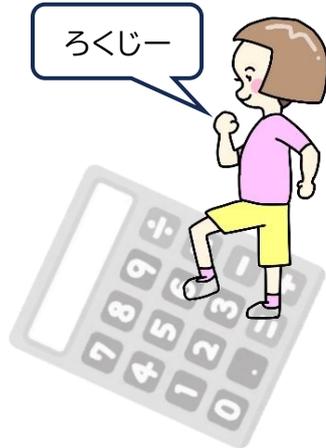
くにち！



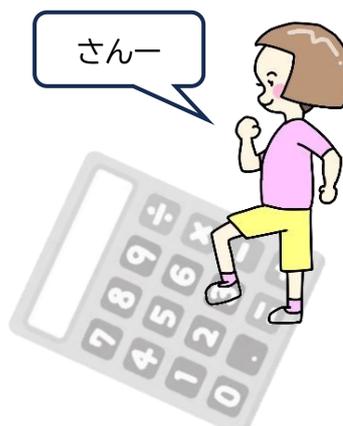
<脳に刺激を加えるよ！2>

足もとの電卓で、朝起きた時間を踏んでみよう！例えば6時30分だったら…

ろくじー



さんー



じゅっぱん！



よくできました！

間違えて、ん?!
戸惑って、あれ?
考えて、えーと?
適度な脳の混乱が
活性化のコツ！

いつだったっけー? 8はこのへん? 考えながら戸惑いながら動くことで脳が活性!