

きいてみよう！いってみよう！！

下川町社会福祉協議会

寒さが厳しくなり、外に出るのが億劫な時期になりましたね。人とのつながりが減る冬に、つながるカフェに参加はいかがですか？どなたでも参加自由です！気になる内容のつながるカフェに、気軽にのぞきに來てくださいね！

12月11日は「編み物でつながろう」でした！町でいつも素敵なニット帽をかぶっている方だなあと考えていたけど、なかなか声をかけられなかったけど、こうしてつながれた！と話が盛り上がり、この編み方を今度教えて！と次の約束をする方も！編み終えたアクリルたわしは小学校へ寄付することに！すると、追加でいっぱい編んできてくれた方も！お話も盛り上がり、あっと言う間の2時間でした。



編み図を見ながら、これはこうして、ここはこうで…と初めは皆さん質問だらけ！でも要領を得たら早い！

小学生も2人参加！一つ編めた！と大喜び！終わった後も黙々と2つ目にチャレンジ！

こんなにたくさんのアクリルたわしが完成！可愛い&きれいなたわし！使うのもったいないなあ

12月18日は「シナプソロジーでつながろう」でした！シナプソロジーは脳を活性化するのに、適度な刺激を加えていきます。認知機能・記憶力・注意力の向上、抑うつ感の低下など脳の活性化と同時に情動や運動に関係する脳も活性化していきます。子どもから高齢者までとても有効なシナプソロジー！まちじゅうシナプソロジーで笑顔があふれるようシナプソロジーのボランティアを大募集中！興味のある方は、お気軽にお問合せください。

自分のため、家族のため、友達のため、大切な人のため…楽しみながら脳を活性化できるシナプソロジー！



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

あー、あれなんだっけ？まーいっか！えーっと、これ面倒だなあ…後でいいや！
 普段の生活で苦手な事や面倒な事を後回しにしているませんか？脳は、適度な混乱や戸惑いで活性化します。シナプソロジーは、この混乱や戸惑いをわざと引き起こさせて、脳を活性化するプログラム！間違いや戸惑いを楽しみながら行ってみてくださいね！

<基本動作>

手拍子2回、膝を1回叩いてを繰り返しながら、30まで数えてみましょう。



<脳に刺激を加えるよ！1>

動きは変わりません。数字を言っていたのを、12支に変えてみましょう！



<脳に刺激を加えるよ！2>

動きは変わりません！今度は、膝をタッチする時に、干支を順番に言っていきます！次なんだっけ～？？っと、混乱したり悩んだりしながら続けることが、脳の神経伝達物質シナプスが活性化します！



<脳に刺激を加えるよ！3>

動きは変わりません！今度は、膝をタッチする時に数を数えます！あー！混乱！

