

# きいてみよう！いってみよう！！

下川町社会福祉協議会

生活支援コーディネーター（別名：地域支え合い推進員）は、平成24年に住み慣れた地域で、見守り支え合いながら生活し続けられるよう、チームを作ったり、地域資源を活用したネットワークを作るなど、各市町村に配置されるようになりました。下川町では、平成30年から生活支援コーディネーターが配置され、地域みんなが家族のように支え合えるまち「地域家族」を目指していろいろな活動をしています。そのために必要な事は？と、何度かお話しを伺う時間を作ったところ…

【子どもとふれあえる機会が欲しい！】

【昔と比べると近所づきあいが減った】



【高齢者と接する機会がないので何を手伝えればいいかわからない】

【地域の集まりに参加するきっかけがあったらいいな】



まずは顔を合わせ、お互いを知ること♡

ここが大切と感じ、始まったのが「つながるカフェ」です！

今月は、5月24日（水）15時～！

認知機能や記憶力の向上、注意力、やる気を起こさせてくれるシナプソロジーでつながろうです！

どなたでも出来る楽しくゲーム感覚でご参加できます。

毎月、いろいろなお題でつながる時間を作りますので、気になる「つながるカフェ」に是非ご参加ください。

【自然に生まれる小さなつながり♡】

つながるカフェ

つなげるカフェとは、子どもからお年寄りまで、いろいろな世代のみんなであそびながら交流をする場です

日時 令和5年5月24日（水）15:00～16:00

場所 ハピネス大広間

参加 だれでも！

申込締め切り 5/22（月）

子供も！ 大人も！

知育・発育 健康増進



## 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41「ひとりじゃんけん勝ちを言う」

普段とは違った動きや言葉は、あれ？変だな？おかしいな？と脳は混乱します。普段通り、慣れた事ばかりでは、脳はいつも通り。ちょっと刺激が大切なんです。できな—い！という混乱を楽しみながら、脳をイキイキさせていきましょう！

#### <準備運動>

じゃんけんぽん！と言いながら、両手同時にグー、チョキ、パーのどれかばらばらに出してみましょ！（左右違う手を出すのがまた！ん—！混乱！）

じゃんけんぽん！



じゃんけんぽん！



#### <脳に刺激を加えるよ！>

じゃんけんぽん！と言いながら、両手同時にグーチョキパーのどれかばらばらに出す動きは同じです。出した手を見て、勝った手を言います。

じゃんけんぽん！



パー！

じゃんけんぽん！



チョキ！

#### <脳への刺激を変えるよ！①>

じゃんけんぽん！と言いながら、両手同時にグーチョキパーのどれかばらばらに出します。出した手を見て、今度は負けた手を言います。

じゃんけんぽん！



グー！

じゃんけんぽん！



パー！

#### <脳への刺激を変えるよ！②>

じゃんけんぽん！と言いながら、両手同時にグーチョキパーのどれかばらばらに出します。出した手を見て、今度は出ていない手を言います。

じゃんけんぽん！



チョキ！

じゃんけんぽん！



グー！

あれれ？なんだっけ？ん—っと！といっぱい悩んで迷って脳を活性化！