

きいてみよう！いってみよう！！



支援コーディネーターは、地域みなさんとともに、地域での支え合いの仕組みづくりに取り組んでいます！



布切りボランティア（R6年12月15日）

あけぼの園へ寄贈する、清拭用の捨て布切りボランティアを開催しました！20名以上の方にご参加いただき、楽しくおしゃべりをしながら、和気あいあいとハサミをチョコチョコキ。山のようにあった布は、使いやすいサイズにカットされ、1時間半ほどで清拭布になりました！

捨て布にするタオルや古布は、町の皆さんから集まった布を使用させていただきました。ご協力いただいた皆さん、ありがとうございました。



介護予防ボランティア
とは、ボランティア活動を通して、自分と地域の両方を元気にできる活動です。

介護予防
ボランティアに登録をして、対象となるボランティアを行うと、しおりんポイントの交換や寄付可能なポイントがもらえます。

ことからはじめてみませんか
介護予防
ボランティア

ボランティア
受け入れ団体・施設

- 【気軽にスタート】
- *あけぼの園
 - *こどものもり
 - *児童室

- 【養成講座受講でスタート】
- *ハッピーふまねっとクラブ
 - *しもかわカーリンコンクラブ
 - *キャラバンロバの会
 - *シナプソロジー普及員

他にも、さまざまなボランティア活動が行なわれています！
気になる方は、ぜひ！
お気軽にお問い合わせください♪



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

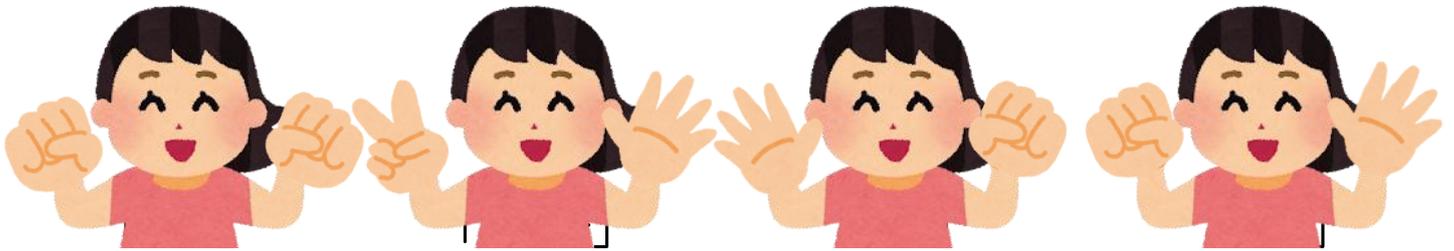
シナプソロジーで体操！

その61 「ぐーぱー、ぐーちょきぱー」

皆さん、お正月に食べたもの、思い出せますか？では、一昨日の夕飯は何を食べたか思い出せますか？記憶は「重要なことを忘れないために忘れる」そうです。脳は、重要なことを記憶しておこうとします。なので、「日常のご飯」で何を食べたか忘れても、「特別なご飯」であるお正月は覚えていられるものです。でも、できるだけ記憶力を上げたい！ぜひシナプソロジーを続けてみてください。脳のシナプスが活性化して、記憶力を向上させてくれますよ！

<基本動作>

右手と左手でぐーちょきぱーをしてみましょう！握りにくさや、手のこわばりは無いですか？それでは基本動作です。「ぐーちょきぱー」と声に出しながら、右手は「ぐーちょきぱー」の順で繰り返します。左手は「ぐーぱー」を同時に繰り返します。



<脳に刺激を加えるよ！その1>

手の動きは変わりません。言い方が変わりますよ！右手が「ぐー」の時に「鏡モチ」と言います。



<脳に刺激を加えるよ！その2>

手の動きは変わりません。言い方が変わりますよ！右手が「ぐー」の時に「鏡モチ」「ぱー」の時は「初詣」と言います。



【んー？なんだっけ？つぎはーっと適度な混乱が脳を活性化！！】