



つながるカフェとは？

この一年も、地域の皆さんと一緒にいろいろな活動を続けてきました。その中でも、毎月の楽しみとして多くの方に親しまれているのが「つながるカフェ」です。

子どもから高齢の方まで、世代をこえて気軽に集まり、季節ごとの企画を楽しみながら、自然に声をかけ合えるあたたかな場として続いてきました。



これまでの歩み

つながるカフェは、平成31年4月にスタートしてから今年で7年目を迎えます。これまで続けてこられたのは、地域の皆さんが「また来るね」と足を運び、温かく支えてくださったおかげです。

子ども、高齢者、子育て世代、地域の方々がゆるやかにつながり、日々の暮らしの中に小さな交流が生まれる場所として育ってきました。

今年度も、毎月違うテーマで12回のつながるカフェを開催し、参加者の笑顔が広がる一年となりました。

ことし一年の取り組み



4月・編み物あみあみ



5月・ぞうきんちくちく



6月・みんなでシナプソロジー



7月・浴衣を着よう！



8月・おもちゃドクター



9月・アルツハイマー月間認知症カフェ



10月・お花を使って染物をしよう！



11月・子ども達とどらやきを作ろう！



12月・冬の手しごとみんなでしよう。



1月・上名寄郷土芸能をみんなで踊ろう



2月・脳を活性化シナプソロジー



3月・あづま袋をみんなで作ろう！

これからも、地域の皆さんと一緒に、誰もが安心して参加でき、日々の暮らしの中でつながりが育つあたたかな集いの場として歩みを続けていきたいと思ひます。



みんなで思ひ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74「ひとりじゃんけん」

普段、めんどくさいなあ、苦手だなあと思う事を後回しにしていませんか？私はそういうタイプです(笑)実は脳の神経伝達物質「シナプス」は、混乱や戸惑いが大好物！ちょっと悩んで、考えながら手足や口を動かすことで、脳は活性化していきます。えーっと…すぐ出てこない！あーっ！間違えた！を笑ってチャレンジ！脳を活性化！

<基本動作>

じゃんけんポン！ポン！と言いながら、右手→左手の順に手をしてみましょう。

じゃんけんポン！（右手）→ポン（左手） じゃんけんポン！（右手）→ポン（左手） じゃんけんポン！（右手）→ポン（左手）



声を出しながら動く事で、さらに脳は活性化するよ！ポン！ポン！と言いながら手をだしてみよう！

<脳に刺激を加えるよ！その1>

脳を混乱させていくよ！ポン！と言いながら右手を出してから、ポンと言いながら左手は勝つ手を出してみて！



わあ～すぐに手が出ない！間違った！負けちゃったよ！と、いっぱい戸惑って脳は活性化！

<脳に刺激を加えるよ！その2>

さらに脳を混乱させるよ！ポン！と言いながら右手を出してから、ポン！と言いながら左手は負ける手を出してみて！

