



「おはよう」から始まる、地域のあたたかさ。

下川町でも桜が咲き、あちこちで家庭菜園の準備をする方の姿を見かける季節になりましたね。

先月号でお伝えした、困った時に「助けて」と言える力「受援力（じゅえんりょく）」を支えるのは、普段からのちょっとした挨拶です。

「暖かくなりましたね」「今年は何を植えるんですか？」そんな何気ない会話が、実はいざという時の安心を支える「見守り」の第一歩になります。



「あれ？」と思ったら、そっと教えてください。

声を掛け合う中で、「最近見かけないな」「いつもより元気がないみたい」と心配になった時は、社協までそっと教えてください。

皆さんの小さな気づきが、専門的なサポートへとつながる大切な鍵になります。



皆さんの小さな気づきが、必要な支援へとつながる大切なきっかけになります。



あたたかい輪を、もっと広げませんか？

誰かとおしゃべりしたい、顔見知りを増やしたい。そんな時は、社協が開催している「交流の場」へぜひ遊びに来てください。

ここでの出会いが、日常の「おはよう」に変わっていきます。



5月の予定

つながろっかい

日時：毎月第2月曜日13:30～16:30
(次回開催は6月15日)

場所：ハピネス和室

手仕事をしたり、おしゃべりしたり
自由な活動と交流の場所です！

つながるカフェ

笑顔で脳トレ「シナプソロジー」

日時：5月25日(月) 14:30～15:30

場所：ハピネス大広間

「シナプソロジーで体操！」でおなじみ
脳の神経を刺激して、脳を活性化！



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



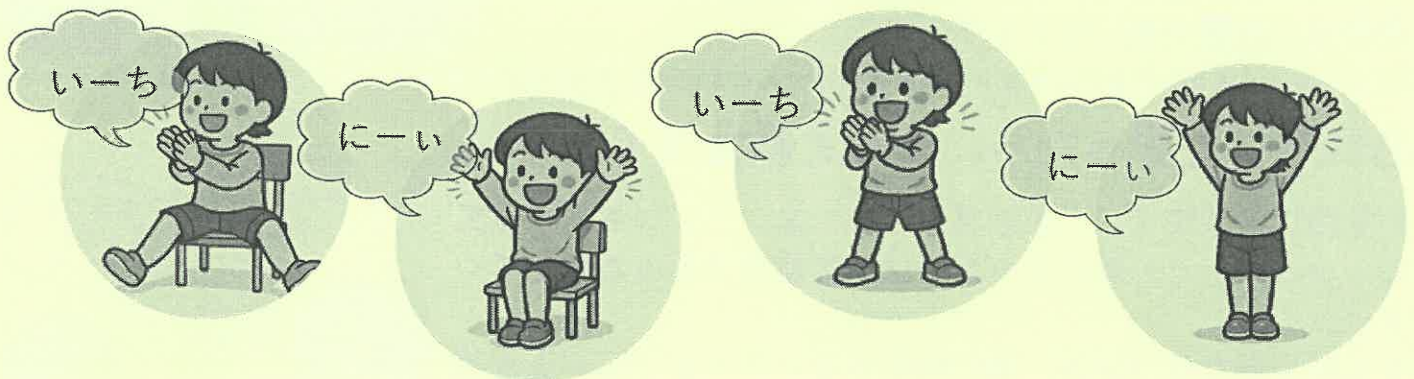
春のデトックス！山菜は、皆さん食べましたか？山菜以外にも、色の濃い野菜が出回り、食欲をくすぐりますね！今日は食べ物を連想しながら、手足を動かしていくシナプソロジー！考えてたら、動きが止まったり、動いてたら声を出すのを忘れてしまったり！脳の混乱を楽しみながら、活性化していきましょう！

<基本動作>

椅子に座っていても、立ってやってもOK。周りにぶつかるものが無いかチェックしてね！まず両手を叩いて足を広げます。次に両手はバンザイして足を閉じるを繰り返しながら、最初は数を数えてみましょう！

【座ったバージョン】

【立ったバージョン】



<脳に刺激を加えるよ！その1>

言い方を変えます！数字を「あいうえお」の五十音を言ってみましょう！



五十音どこまで言えたかな？動き忘れてなかったかな？んー？！と考えたり戸惑う方が脳は活性化！

<脳に刺激を加えるよ！その2>

さらに脳を混乱させるよ！五十音の「お」の段の時に、その言葉が頭につく食べ物を言ってみよう！



なかなか出てこない食べ物！えーと？と考える時間も大事！食べ物以外でもやってみてね！