

きいてみよう！いってみよう！！

ウレシパ、はじまります。

8月24日から、新しい居場所「ウレシパ」が始まります。
人が集い、つながれる場所が、下川にあったらいいな。
そんな思いから、ウレシパを始めます。

「ウレシパ」って、どんな意味？

「ウレシパ」は、アイヌ語で「育て合う」という意味です。
「みんなで少しずつ育てていく」そんな思いを込めています。

どんなふうに過ごすの？

おしゃべりしたり、ちょっと体を動かしたり、
一緒に何かをやってみたり。

「こんなことしてみたいね」「これ、一緒にやってみない？」

何をするか、どう過ごすかを話しながら、
みんなで少しずつつくっていく居場所です



何をしようか？
みんなで決める



申し込みは
不要です♪

ニウレシパ8月24日スタート！

「ウレシパ第1回」

日時：8月24日（月）9：30～11：30

場所：ハピネス機能訓練室

参加費：200円（お茶・資料代）

世代に関係なく、どなたでもどうぞ♪



人と関わり、地域とつながりながら過ごすことは誰にとっても大切です。

「ちょっと行ってみようかな」

そんな気持ちで、気軽に来てください。



9月の予定

新！ウレシパ

日時：毎月第2、第4月曜日

9：30～11：30

場所：ハピネス機能訓練室

参加費：200円（お茶・資料代）

つながろっかい

日時：9月14日（月）

13:30～16:30

場所：ハピネス和室

「オレンジランプ」 無料上映会

日時：9月18日（金）

① 13：30～

② 18：30～

場所：ハピネス大広間

つながるカフェ

上映会終了後

13：30～16：30

場所：ハピネス和室

参加費：100円（飲み物）

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



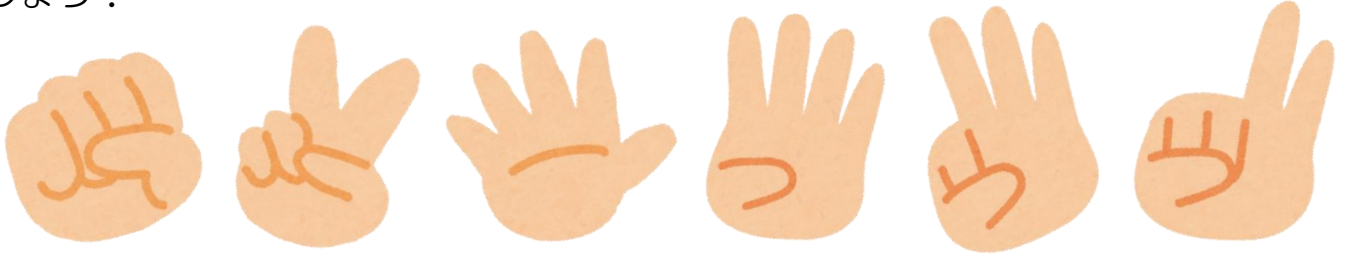
シナプソロジーで体操！

その 19 「数えながらグーチョコキパー」

苦手なこと、面倒なこと、やりたくないなーなんて思う事ありませんか？私は毎日です！（笑）でも、脳は楽な方ばかりになると、脳は省エネモードになり錆びていく…だからって自ら辛いことに立ち向かわなくても、楽しくシナプソロジーで悩んで戸惑って混乱してくださいね！

<準備動作>

左右の手でグーチョコキパーと、数字の1～10まで数えたりと指を動かしておきましょう！



手がスムーズに動くかな？手の準備ができれば、脳に刺激を与えるよ！

<脳に刺激を加えるよ！>

右手は、グーチョコキパーの順番に出していきます。左手は指を1本ずつおりながら、数を数えていきます。数を数えながら指を曲げていって、10まで数えてね！



んー！次なんだっけ？えーっと、チョコじゃなくてパーかっ！数字は次なんというんだっけ？悩んで戸惑って脳は大混乱！シナプスは活性化してるよ！

<さらに脳に刺激を加えるよ！>

動きは変わりません。右手がチョコキの時は、数字を言わず、「チョコキ」と言いましょう！

