

人とのつながりは、なぜ大切なんだろう？

夏は、お祭りやイベント、地域の行事など、人と顔を合わせる機会が増える季節です。

久しぶりに友人と会ったり、ご近所さんと立ち話をしたり、子どもたちの元気な声が聞こえてきたり。

そんな何気ない時間が、夏には自然と増えいきます。

実は、こうした「人とのつながり」は、年齢に関係なく、私たちが元気に暮らしていくための大切な力です。

子どもも、大人も、高齢者も。

自分らしく暮らし続けるために大切なことは、年齢に変わりはありません。



毎日の積み重ねが、未来につながる。



人と話し、笑い合う。地域とつながり、誰かと一緒に過ごす。

そんな日々の積み重ねが、心と体を元気にし自分らしく暮らし続ける力になります。

子どもの頃から、さまざまな世代と関わり、大人になっても、高齢になっても、人とのつながりは続いていきます。

人生を通して見れば、それは同じ一本の線でつながっています。

そう考えると、介護予防は高齢者だけのものではありません。

体操や筋力づくりだけでなく、人と関わり、地域とつながりながら暮らすことも、大切な介護予防です。

子どもから大人まで、誰もが自分らしく暮らし続けるために大切なことなのです。

8月から、新しい居場所

「ウレシパ」が始まります。



世代に関係なく、誰でも自由に、気軽に来られる居場所です。

それぞれのできることを持ち寄り、また来たいと思える居場所を、みんなで育てていきます。



7・8月の予定

つながろっかい

日時：8月10日(月)
13:30~16:30
場所：ハピネス和室

つながるカフェ

「浴衣を着よう」
日時：7月31日(金)
18:00~20:00
場所：ハピネス大広間
参加費：300円

「おもちゃドクター」
日時：8月10日(金)
18:00~20:00
場所：ハピネス大広間

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)



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



シナプソロジーは脳の神経伝達物質「シナプス」を活性化させて、記憶力を向上したり、認知機能の低下を防いだり、動きの反応速度を高めたりします。今回は、やる事という事が反対に！たくさん戸惑って間違えて、脳を混乱させてシナプスを活性化していきましょう！

<基本動作>

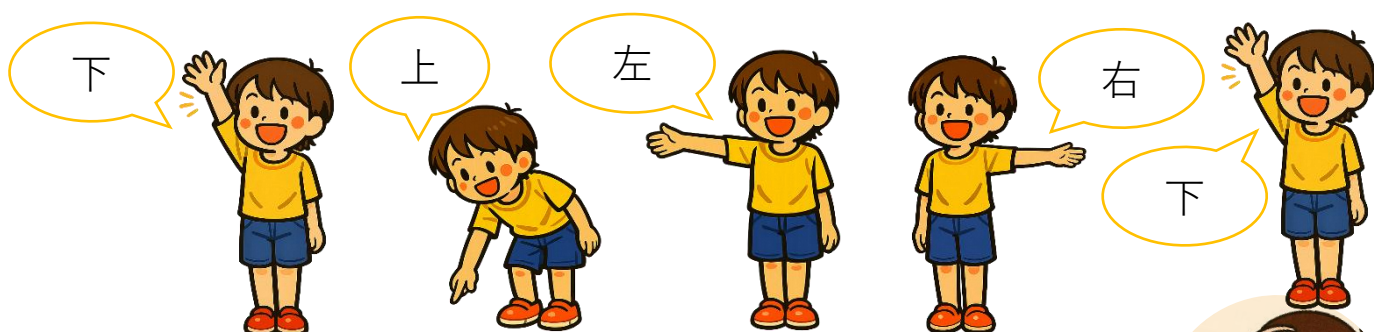
上下右左と言いながら、手を上、下、右、左と動かしていきます。



動きを覚えたら、脳を混乱させていくよ！

<脳に刺激を加えるよ！>

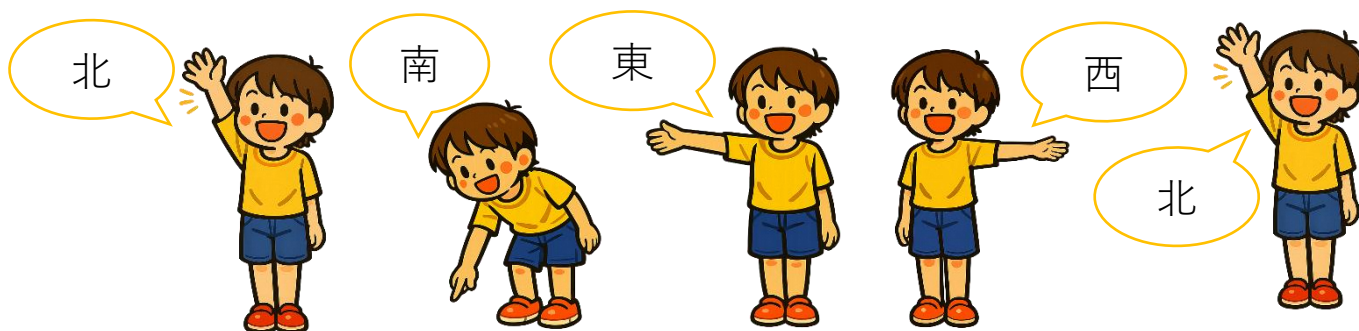
動きはそのまま、上、下、右、左の順番で、手を動かします。いう事が逆になります！手は上の時に「下」と言い。手が下の時は「上」、手が右の時は「左」と言いながら動きましょう！



言ったとおり動いちゃうよ！

<さらに脳に刺激を加えるよ！>

動きは変わりません。言い方を変えます。上→「北」、下→「南」、右→「東」、左→「西」に変えましょう！



これも動きは変えず、言い方を反対にしてみても！さらに脳は混乱！シナプスがどんどん活性化されるよ！