

きいてみよう！いってみよう！！

下川町社会福祉協議会



みんなでカステラ試食
「おいしいよ〜♡」

つながるカフェ

「カステラを作ろう」開催！

町内にお住いの高齢者の方から「カステラのレシピを伝えたい」とご相談いただいたことがきっかけとなり、5月13日にカステラ作りを開催しました。

大人・子ども合わせて18名の参加のもと、楽しく交流を図りながらカステラ作りを実施しました。

参加者の方からは「普段知り合えないよう方々と顔見知りになれてよかった」と感想をいただき、レシピも人もつながるカステラ作りでした。

一緒に考えて みませんか？

皆さん「助けて」を言える間柄の人は身近にいますか？

以前こんな話を耳にしました。Aさんが夜間に体調が悪くなり、病院に行こうとしましたが移動の足がありません。救急車を呼ぶほどではなく、タクシーはやっていない。家族や親類は遠方に住んでいて、近所の人とは交流がない。「困った」頼れる人が身近にいません。「こんな時、あなたならどうしますか？」



ちなみにAさんは、体調の悪い中病院まで歩いて行ったそうです。

Aさんが、普段からご近所さんと交流をとって顔見知りだったら「助けて」と言えたかもしれません。ご近所さんも、Aさんの助けに応じて病院まで連れて行ってくれたことでしょう。誰かに手を差しのべ、自分も手を差しのべられる。そうやって「困ったときはお互いさま」と助け合える間柄「互助」のつながりが、必要な時もあります。ですが、普段から交流のない人同士助け合うことはお互い遠慮してしまいますよね、人と人とのつながりから助け合いが生まれるのだと思います。

「つながる」と一言で言っても、色々なかたちがあると思います。みなさんはどんなつながり方、助け合い「互助」の方法があると思いますか？

次回は「つながりと互助」について考えてみましょう！

つづく！

11 住み続けられる
まちづくりを



12 つくる責任
つかう責任



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

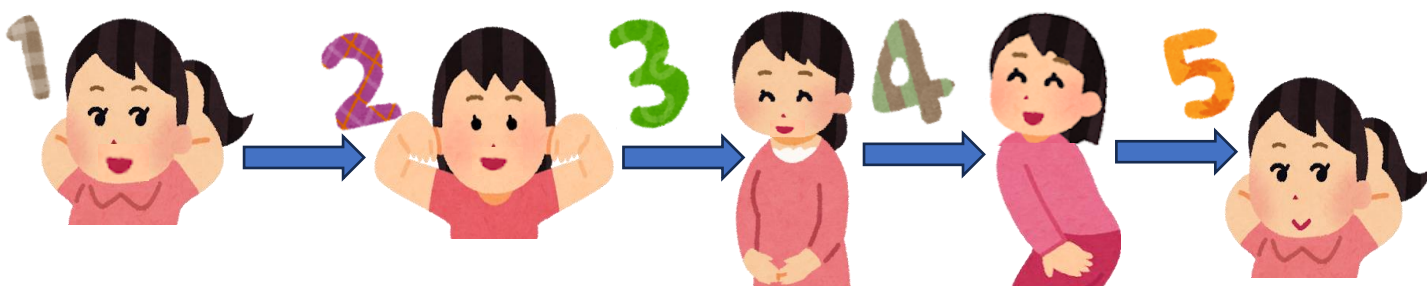
シナプソロジーで体操！

その54「カウント 20 4動作」

シナプソロジーは、普段慣れない動きや左右違った動きで脳に適度な刺激をあたえて活性化していきます。間違ったり戸惑ったり、脳が混乱しているとシナプスが活性化！考えながら動くことで脳は活性化します！さあ！間違っても戸惑っても笑いましょう！

<準備動作>

両手で頭→肩→お腹→お尻→そしてまた頭の順にさわっていきます。肩等に痛みのない範囲で動いてみましょう。そして、20まで数を数えてみるよ！



*座っても立ってもOK！動きやすい方法でやってみよう！

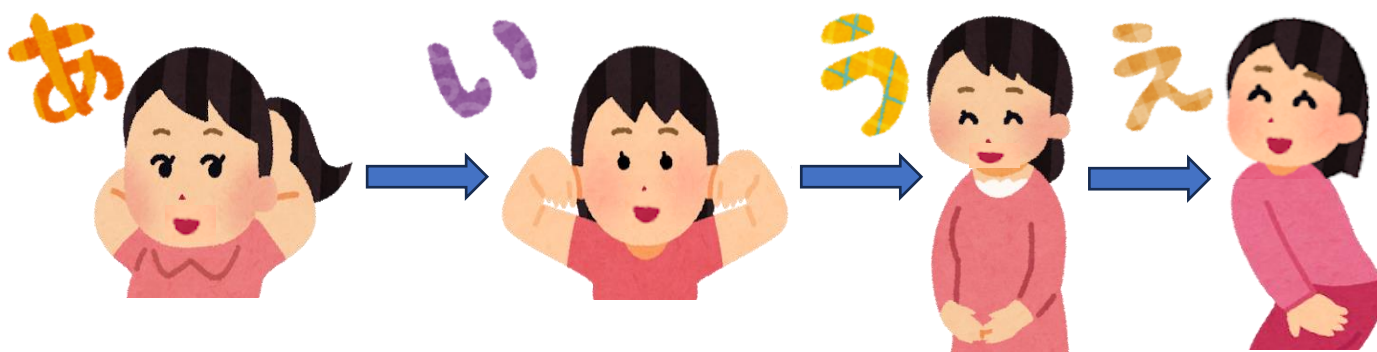
<脳に刺激を加えるよ！1>

4つの動きを繰り返しながら、20から逆に戻って数えてみよう！



<脳に刺激を加えるよ！2>

動きは変わりません。数を「あいうえお」に変えます。どこまでいけるかな？



<脳に刺激を加えるよ！3>

動きはそのまま！数字とあいうえおを交互に言ってみましょう！



いっぱい混乱して戸惑って、考え動いて脳を活性化！！