

はなみずきだより

日が落ちるのも少しずつ早くなり、秋の訪れを感じるようになりました。

9月は「長月（ながつき）」とも呼ばれ、由来は諸説ありますが、次第に日が短く、夜が長くなる時期を表した「夜長月（よながつき）」が転じたという説が知られています。

今夏は猛暑で37度、38度という驚くような日が続くことがありましたが、9月になっても30度程度の残暑で汗ばむ日が暫くは続きそうです。頑固な夏にもう少しお付き合いいただき、引き続き暑さ対策にも気を配っていきましょう。

8月19日(金)夏祭り

<オバケをポリ袋に書いて、うちわであおぐゲーム>

👻オバケなんて書けないわ〜とおっしゃっていた利用者さんも楽しそうに書き始め、出来上がったものをペットボトルにかぶせて思い思いに仰ぎ吹き飛ばしました。皆さん本当に一生懸命で対抗戦をしましたが互角の戦いとなりました。



<恒例、盆踊り大会>

みずきっことのZoom交流は残念ながらお子さんの参加がなく、スタッフのお子さんで小学4年生のお嬢さんが、浴衣で飛び入り参加してくれました。うちわをみんなで持ち、浴衣を着たスタッフ、法被を着たスタッフと共に、炭坑節と東京音頭を踊りました。今年は元気な太鼓が鳴り響きセンターはコロナを吹き飛ばす勢いのある明るいお祭りとなりました。

おやつはチョコバナナ、ネギ焼き、ラムネ



浴衣を着てみました



TVの向こうはみずきっこ

皆さんご存じですか？

・・・笑いは脳のアンチエイジング



笑えば笑うほど、脳が働き、脳が若返ります。

私たちは、日常生活の中にいかに「笑い」を取り入れることができるでしょうか。

動物は外的が攻めてきたときに仲間にそれを知らせますが、時として間違えることもあり、その瞬間、仲間の緊張を解くためにニヤツとした表情になるのが「笑い」の起源だそうです。

ストレスは、脳を衰えさせる大きな原因です。緊張や不安を緩和する笑いは、脳のアンチエイジングにとっても有効です。

① 皆と一緒に笑う

落語や、漫才、コントなどを聞いたり、みたりしてわらう。ほかのお客さんと一緒に笑うことによって一体感が生まれます。お笑い系の番組には、たいてい観客の笑い声が入っているので、一人で見ていても一体感があります。



③ 面白いことを見つけたらちゃんと笑う

笑っていると気持ちが明るく前向きになります。

考え方も楽天的で、ポジティブになると人は活動的になり、好奇心も旺盛になり、脳のアンチエイジングに繋がります。



② 自分自身でお笑い実践

自分でユーモアやジョークを考えたりすることも一層アンチエイジング効果が期待できそうです。特に親しい人達の間で共通する話題や、みんなが知っているTV等で流れているユーモアやジョークで笑いを取るのが理想的です。

笑いのポイントは『リラックスできること』

ワハハと声を上げて笑うだけでなく、犬や猫、あるいはぬいぐるみを見て心なごみ笑顔になるとか、口角を上げるだけでも脳は笑っていると認識します。北町センターでも沢山笑っていつまでも若々しい脳を目指しましょう。



※笑いは免疫力アップにも効果的です。

お知らせ

9月19日(月) 敬老の日

23日(金) 秋分の日

いずれもセンターは開所いたします。



※毎日個別機能訓練を実施しています
(少人数制最大5名)

9月プログラム

※プログラムは都合により変更になる場合がございます。

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				健康チェック	健康チェック	健康体操
				美術	お楽しみ会	
4	5	6	7	8	9	10
	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康体操
	軽体操	書道(林先生)	音楽鑑賞	美術	お楽しみ会	
11	12	13	14	15	16	17
	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康体操
	軽体操	書道(林先生)	音楽鑑賞	美術	お楽しみ会	
18	19	20	21	22	23	24
						健康体操
	センターは 開所します	書道(林先生)	音楽鑑賞	美術	センターは 開所します	
25	26	27	28	29	30	
	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	
	軽体操	書道(林先生)	音楽鑑賞	美術	お楽しみ会	

★ プログラム材料費

書道は1回100円です。美術の絵手紙のときは材料費50円をいただきます。
木、金のプログラムで個別のものを作成するときは材料費として1回100円を頂くことがあります。
※事前にご連絡いたします。

★ ご意見等ございましたら、スタッフまでお申し付けください。

◎ 開設時間 9:20 ~ 16:35 (月~金)
10:00 ~ 13:15 (土)
◎ 内容 9:30 ~ 12:00 健康チェック・午前プログラム
12:00 ~ 13:00 昼食
13:30 ~ 16:35 午後プログラム、おやつ

見学はいつでも受け付けておりますので
お気軽にご相談ください

北町高齢者センター
0422-54-5300