

6月の行事 報告(6月20日午後 於つどいの家「はむろ」)

「身体を動かして脳を活性化しよう シナプソロジー」と題して

26名が参加して、楽しい交流をしました。



毎日やっている「はむろ」オリジナルの
予防体操から始めました。
約40分かかります。

何年もかけて練られた優れもの。
指導は丸山けい子。



体調のチェックに始まり(血圧チェッ
クを受けた人3名おられた)、それぞれの
体操の目的や効果、意味などを懇切に
説明



まずはストレッチ体操から
首、肩、背中をゆっくり伸ばします



今度は下半身のストレッチへ



大腿四頭筋を使います



足だけではありません
ポンぽんと大声だし、手を叩きます
口腔体操と手を叩く振動を組み合わせ



足首など関節も柔軟に



じゃんけんポン
チョキかな パーです
ストレッチの最後、立ち上がる
左写真 1234 と声出し中腰まで
右写真 5678 でゆっくり立ち上がる



ストレッチ最後 座る

左写真 1234 と座りだし



5678 と声出しながらゆっくり座る



これらを8回繰り返す。声出しながらゆっくりと。



365 歩のマーチを歌いながら
手足をふり、床をどんと
叩く。骨が振動するのがよいのか
「じーんせいはワンツーパンチ」



最後のしめで立ち上がって
「フリフリぐっば」
歌に合わせて腰を左右に振りな
がら手を握って広げ、そして叩く



動きも良くなり、笑顔が出ます

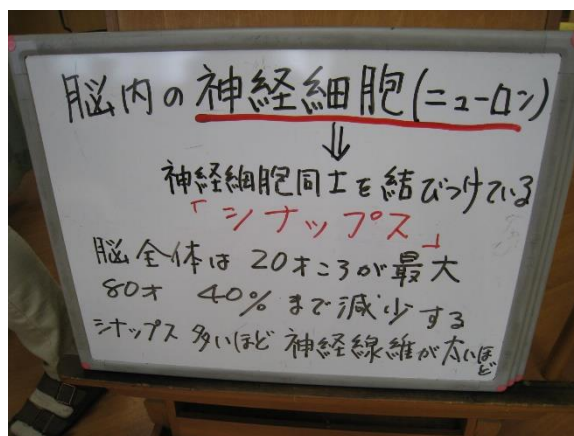


深呼吸でおわり、締めが大切

「シナプソロジーとは」

街かどデイ担当の松井史枝さん指導

神経細胞のシナプスをつなぎ、脳を活性化するには・・・



右手でおじゃみを上に投げて受け止めながら、左手のタオルをグルグル回すうまく出来ないのが良いのだそうです。笑ってごまかす人も。



みんな真剣で楽しそうです。

この日の結論は、家で一人は無理！ みんなで楽しくが必要です！

