

6月21日：夏至（げし）

季節の大きな節目です。「1番昼が長い日」という分かりやすい事実を伝え、夏の本格的な到来を感じてもらうことで、季節感に敏感になっていただけます。

そのまま話せる！今日の導入

皆様、おはようございます。今日6月21日は「夏至（げし）」です。1年の中で、1番昼間の時間が長く、夜が短い日ですね。

誰かに話したくなる豆知識

夏至の日は、冬至（1番昼が短い日）と比べると、なんと昼間の時間が5時間近くも長いそうですよ。夕方の6時や7時になって外が明るいと、なんだか少し得をしたような、まだ1日がたっぷりあるような不思議な気分になりますよね。

会話が弾む！問いかけのコツ

- ・夏が近づくと食べたくなるものは何ですか？（そうめん、スイカなど）
- ・夕涼みをして過ごした夏の夕暮れの思い出はありますか？

お席でできる！ミニレク

長く伸びる日差しのように、腕と背中をグーッと伸ばしましょう！両手を前で組んで、そのまま天井に向かってグーッと伸びをします。背骨を長くするイメージで。はい、ゆっくり下ろしましょう。

笑顔で1日を始める締めの一言

背伸びをすると、全身の血流が良くなって若々しい姿勢になりますね。昼間が長い分、今日も皆様とのお話の時間をたっぷり楽しみたいと思います。1日よろしく願いいたします！

6月22日：ボウリングの日

昭和のレジャーブームの代表格であるボウリングは、皆様が熱中した経験を持ちやすい話題です。「マイボール」や「中山律子さん」などのキーワードが大変盛り上がります。

そのまま話せる！今日の導入

おはようございます！今日6月22日は「ボウリングの日」です。重いボールを転がしてピンをパターン！と倒す、あの爽快なスポーツですね。

誰かに話したくなる豆知識

江戸時代の終わりに日本で初めてボウリング場ができた記念日です。でも何と言っても、ボウリングといえば昭和40年代の大ブームですよ！中山律子さんや須田開代子さんなど、スター選手が大活躍して、休日はボウリング場が何時間待ちにもなるほどの熱気でした。

会話が弾む！問いかけのコツ

- ・昔、ボウリング場へ遊びに行った思い出はありますか？（マイボールを持っていた方はいらっしゃいますか？）
- ・ピンが全部倒れた時（ストライク）の気分はどうでしたか？

お席でできる！ミニレク

ボウリングの投球フォームで腕の体操をしましょう！右手に重いボールを持っているつもりで、後ろに大きく腕を振りかぶって 前へ「エイッ！」と転がします。見事、ストライクです！

笑顔で1日を始める締めの一言

腕を大きく前後に振ると、肩関節のとても良い運動になります。今日もストライクをとった時のような、スッキリ爽快な気分で1日を楽しんでまいりましょう！