

6月23日：オリンピックデー

スポーツの話題はエネルギーをもたらします。(6/14とは異なり)今回は「スポーツマンシップ」や「体を動かす楽しさ」に焦点を当て、皆様の運動意欲を高めましょう。

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23日は「オリンピックデー」です。世界中の人々がスポーツを通じて平和を願う、近代オリンピックが誕生した記念日なんですよ。

誰かに話したくなる豆知識

オリンピックの有名な言葉に「参加することに意義がある」というものがありますよね。勝つことだけが目的ではなく、一生懸命に体を動かして挑戦する、その姿勢こそが素晴らしいという教えです。これは、日々の私たちのリハビリや体操にも通じる素敵な言葉ですね。

会話が弾む！問いかけのコツ

- ・ご自身がこれまで経験したスポーツの中で、1番得意だったものは何ですか？
- ・オリンピックの競技で、ついテレビの前で応援に熱が入ってしまうものは何ですか？

お席でできる！ミニレク

選手村のラジオ体操のように、元気よく体をねじる運動です！両手を腰に当てて、ゆっくり右後ろを振り返るように体をねじります。次は左へねじります。腰回りの筋肉がほぐれますよ。

笑顔で1日を始める締めの一言

体をねじると、胃腸の働きも活発になります。「参加することに意義がある」、今日も皆様と一緒に体操やレクリエーションに楽しく参加して、元気な1日を作りましょう！

6月24日：ドレミの日

音楽や歌の話題は、脳の活性化と感情の表現に非常に効果的です。「ドレミの歌」などを少し口ずさんでみると、一気に場が明るく華やぎます。

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24日は「ドレミの日」です。私たちが歌を歌う時の「ドレミファソラシド」という音階が生まれた記念日なんです。

誰かに話したくなる豆知識

今から1000年も昔のイタリアで、神様を讃える歌の最初の文字をとって「ドレミ」が作られたそうです。音楽は不思議なもので、昔の歌のメロディを聴くだけで、当時の青春時代の風景がパッと目の前に浮かんできますよね。

会話が弾む！問いかけのコツ

- ・昔からよく歌っている、お気に入りの歌謡曲や童謡はありますか？
- ・音楽を聴きながら、手拍子をしたり踊ったりするのはお好きですか？

お席でできる！ミニレク

ドレミの音階に合わせて指を動かす体操です！机の上に両手を置いて、ピアノを弾くように親指から小指へ「ド・レ・ミ・ファ・ソ」と指をバラバラに動かしてみましょう。はい、名ピアニストですね！

笑顔で1日を始める締めの一言

指先をバラバラに動かすと、脳のトレーニングにピッタリです。今日も心の中で楽しいドレミのメロディを奏できるように、明るく軽快な1日をお過ごしください！