

6月3日：測量の日（伊能忠敬）

歴史上の人物の話題は、知識欲を刺激し、尊敬の念を引き出します。50歳を過ぎてから大事業を成し遂げた伊能忠敬のエピソードは、皆様に大きな勇気を与えてくれます。

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3日は「測量の日」です。日本地図を歩いて作った偉人、伊能忠敬（いのうただたか）の測量にちなんだ記念日なんですよ。

誰かに話したくなる豆知識

伊能忠敬が日本地図を作るために歩き始めたのは、なんと彼が55歳の時だったんです。それから17年もかけて日本中を歩き回り、正確な地図を作りました。年齢を重ねてから新しいことに挑戦し、大偉業を成し遂げたなんて、本当に素晴らしい大先輩ですよ！

会話が弾む！問いかけのコツ

- ・旅行や歩くことは好きですか？今まで行って1番良かった場所はどこですか？
- ・もし今から新しいことを始められるなら、どんなことをやってみたいですか？

お席でできる！ミニレク

伊能忠敬になったつもりで、しっかりと歩く足踏みの体操です！椅子に座ったまま、右、左、右、左と、歩幅を合わせるようにリズムカルに足踏みをしましょう。はい、日本一周まであと少しです！

笑顔で1日を始める締めの一語

しっかりと足踏みをすると、下半身の血流が良くなりますね。私たちも伊能忠敬に負けないように、今日もご自身のペースで一歩一歩、楽しい1日歩んでいきましょう！

6月4日：虫歯予防デー

健康に関する身近な話題です。昔の歯磨き粉（粉のタイプ）の話や、歯を大切にする習慣について伺うことで、日常生活のケアへの意欲を高めることができます。

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4日は、6と4の語呂合わせで「虫歯予防デー」です。美味しいご飯をいつまでも楽しむためには、お口の健康が1番大切ですよね。

誰かに話したくなる豆知識

今はチューブに入った練り歯磨き粉が当たり前ですが、昔は缶に入った「粉歯磨き」が主流でしたよね。指や硬い歯ブラシに粉をつけてゴシゴシ磨いた、あの独特な味を覚えている方もいらっしゃるのではないでしょうか。

会話が弾む！問いかけのコツ

- ・昔の「粉歯磨き」を使った思い出はありますか？
- ・硬いもの（おせんべいやお漬物など）で、お好きなものは何ですか？

お席でできる！ミニレク

いつまでも美味しく食べるための、お口の体操「パタカラ体操」をしましょう！私に続いて、大きな口でハッキリと発音してくださいね。せーの「パ・タ・カ・ラ！」。もう一度「パ・タ・カ・ラ！」。素晴らしいです！

笑顔で1日を始める締めの一語

お口周りの筋肉を動かすと、お食事の飲み込みもスムーズになります。今日も美味しいご飯をしっかりと味わって、ニコニコ笑顔の1日にいたしましょう。よろしくお祈りいたします！