

## 6月5日：落語の日

笑いの話題は場を和ませ、明るい空気を作ります。寄席やテレビの演芸番組（笑点など）の思い出を引き出し、一緒に笑う時間を共有しましょう。

### 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5日は、6と5で「落語の日」だそうです。お座布団に座って扇子1本で色々な人を演じ分ける、日本の素晴らしい伝統話芸ですね。

### 誰かに話したくなる豆知識

「笑う門には福来る」と言いますが、最近の研究でも、声を出して笑うことは免疫力を高め、脳を活性化させる最高のお薬だとわかっているんです。昔はご近所が集まって寄席に行ったり、テレビの演芸番組でご家族一緒に笑ったりした素敵な時間がありましたよね。

### 会話が弾む！問いかけのコツ

- ・「笑点」などの演芸番組はよくご覧になっていましたか？
- ・最近、思わず声を出して笑ってしまったことはありますか？

### お席でできる！ミニレク

落語家さんになったつもりで、扇子を使う動作で手首の運動です！右手にお蕎麦のどんぶり、左手に扇子のお箸を持っているつもりで「ズズズ」とお蕎麦をすすする動きをしてみましょう。いい音が出ましたね！（笑）

### 笑顔で1日を始める締めの一語

大きく口を開けて笑うと、心の中のモヤモヤも吹き飛びますね。今日もお部屋に皆様の明るい笑い声が響き渡るような、楽しい1日にしていましょ！

## 6月6日：楽器の日・お稽古の日

習い事や特技についての話題は、皆様の自己肯定感を高めます。恥ずかしがられる方もいますが、「少しだけやってみましたよ」という言葉を大いに褒めて引き出しましょう。

### 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6日は「楽器の日」、そして「お稽古の日」です。新しいことを始めるのに、とても縁起の良い日と言われているんですよ。

### 誰かに話したくなる豆知識

昔から「6歳の6月6日にお稽古事を始めると上達する」と言い伝えられています。なぜ6という数字かというと、手の指を折って数を数える時、6で小指がピンと立ちますよね。「小指が立つ＝子が立つ」ということで、子供が自立して上達するという縁起かつぎから来ているそうです。

### 会話が弾む！問いかけのコツ

- ・子供の頃や若い頃、どんな習い事（お花、お茶、そろばんなど）をしていましたか？
- ・弾いてみたい憧れの楽器はありますか？

### お席でできる！ミニレク

縁起の良い「指折り体操」で脳を活性化させましょう！両手を開いて、親指から順に「1、2、3」と指を折っていき、5でグーになります。そして6で小指を立てましょう。せーの、ろく！はい、子が立ちましたね！

### 笑顔で1日を始める締めの一語

指先を細かく動かすと頭がシャキッとしますね。私たちもいくつになっても「お稽古」のような新鮮な気持ちを忘れずに、今日も色々な発見がある1日にしましょう！