

6月9日：鍵（カギ）の日・ロックの日

「ロック＝鍵」というダジャレから入ることでクスッと笑いが起きます。防犯の話題は皆様の関心が高く、戸締まりへの注意喚起にも役立ちます。

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9日は、6と9で「ロックの日」、つまり「鍵（カギ）の日」です！戸締まりや防犯の大切さを見直す日ですね。

誰かに話したくなる豆知識

昔の日本は「ご近所さんが見ているから鍵をかけなくても大丈夫」というくらい、のんびりして安全な時代もありましたよね。玄関を開けっ放しにして風を通し、ご近所さんが「お醤油貸して〜」なんて入ってくる、そんな人情あふれるご近所付き合いが懐かしいです。

会話が弾む！問いかけのコツ

- ・昔のご近所付き合いで、覚えている心温まるエピソードはありますか？
- ・戸締まり以外で、普段気をつけている「安全対策」はありますか？

お席でできる！ミニレク

大きな鍵をガチャッと開ける手首の運動です！右手を握って、目の前の大きなドアの鍵穴に差し込みます。力を入れて「ガチャッ！」と右に回しましょう。次は左手で「ガチャッ！」。手首のスナップが効いていますね。

笑顔で1日を始める締めの一語

手首を回すと血の巡りが良くなり、怪我の予防になります。今日も皆様の心の扉をガチャッと開いて、たくさんのお話を聞かせてくださいね。1日よろしく願いいたします！

6月10日：時の記念日

時計や時間の話題は、ご自身の人生の歩み（歴史）を振り返る良い機会になります。初めて腕時計を買った時の誇らしさなどを伺ってみましょう。

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10日は「時の記念日」です。私たちが毎日当たり前のように使っている時計や、時間の大切さに感謝する日ですね。

誰かに話したくなる豆知識

今からずーっと昔、天智天皇という方が日本で初めて「水時計」を作って、人々に時間を知らせた日が、6月10日だったとされています。昔は柱時計のネジを巻く「チキチキチキ」という音が、お家の中に響いていましたよね。

会話が弾む！問いかけのコツ

- ・昔ご自宅にあった「柱時計」や「鳩時計」の思い出はありますか？
- ・初めて腕時計を買ったり、買ってもらったりした時のことは覚えていますか？

お席でできる！ミニレク

大きな柱時計の振り子になったつもりで、体の体操です！両手を前で合わせて、柱時計の振り子のように「チク、タク、チク、タク」と体をゆっくり左右に揺らしてみましょう。腰回りの心地よいストレッチになります。

笑顔で1日を始める締めの一語

体をゆっくり揺らすと、リラックス効果がありますね。過ぎていく時間は戻りませんが、今日という時間を皆様と一緒に大切に過ごしていきたいと思えます。よろしく願いいたします！