

## 6月1日：衣替え・写真の日

初夏の始まりを告げる、とても爽やかな日です。学生時代の制服や、昔のタンスの匂い（防虫剤など）の話題を出すと、季節の移り変わりを五感で感じていただけます。

### そのまま話せる！今日の導入

皆様、おはようございます！今日から6月ですね。6月1日は「衣替え」の日です。学生さんたちの制服も真っ白な夏服に一齐に変わり、街の景色がパッと明るく涼しげになる季節ですね。今日からまた新しい月、爽やかな気持ちでスタートしましょう！

### 誰かに話したくなる豆知識

衣替えの歴史は古く、平安時代に中国から伝わった風習だと言われています。また、今日は「写真の日」でもあるんですよ。幕末の頃の今日、日本で初めて写真が撮影されたとされる記念日です。昔の写真は白黒で、写真を撮る時は息を止めてジッと動かないようにしたそうですね。

### 会話が弾む！問いかけのコツ

- ・昔の衣替えの時期、タンスの防虫剤（樟脳など）の匂いの思い出はありますか？
- ・若い頃に撮った白黒写真や、記念写真の思い出はありますか？

### お席でできる！ミニレク

夏服にスッと腕を通すストレッチをしましょう！少し前かがみになって、右腕を袖に通すようにスッと斜め下に伸ばします。次は左腕をスッと伸ばします。最後は襟元を正して はい、涼しい夏服に着替えることができました！

### 笑顔で1日を始める締めの一言

腕を伸ばして胸を張ると、新しい季節の空気がたっぷり入ってきますね。6月も皆様と元気に、そして一緒にたくさん笑って過ごしてまいりましょう。今月もよろしく願いいたします！

## 6月2日：カレー記念日（横浜港開港記念日）

国民食であるカレーの話題は、皆様の食欲を刺激し、おふくろの味の記憶を呼び起こします。「昔の黄色いカレー」というキーワードで一気に会話が弾みます。

### 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2日は、横浜港が開港した記念日であり、それにちなんで「カレー記念日」でもあります。あのスパイシーな良い香りを想像するだけで、なんだかお腹が空いてきそうですね。

### 誰かに話したくなる豆知識

安政6年の今日、横浜港が開港して外国の文化がたくさん入ってきました。その1つがカレーです。昔のご家庭のカレーといえば、小麦粉を炒めて作るもったりとした「黄色いカレー」でしたよね。ソースや醤油をかけて食べるのが定番だったという方も多いのではないのでしょうか。

### 会話が弾む！問いかけのコツ

- ・カレーにはソース派ですか？それともお醤油派ですか？
- ・ご家庭で作るカレーには、どんなお肉や隠し味を入れていましたか？

### お席でできる！ミニレク

大きなお鍋でカレーをかき混ぜる腕の運動です！両手でお玉を握るように組んで、目の前の大きなお鍋を「グルン、グルン」とゆっくり円を描くようにかき混ぜましょう。焦げないように、反対回しもお願いします！

### 笑顔で1日を始める締めの一言

腕を大きく回すと、肩甲骨周りがかかかしてきますね。スパイスの効いたカレーを食べた時のように、今日も元気にエネルギーいっぱいの1日を過ごしましょう！

## 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

- ・旅行や歩くことはお好きですか？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のでしょうか。

### 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。よろしく願いいたします！

## 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言

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されているんですよ。

### 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言

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！

## 6月7日：梅仕事の季節

6月の風物詩である「梅干し作り」は、女性のご利用者様にとって大活躍できる話題です。ご家庭ごとの塩加減や紫蘇の揉み方など、こだわりを教えてくださいましょう。

### そのまま話せる！今日の導入

皆様、おはようございます。6月に入り、スーパーの店頭で青梅が並ぶ季節になりましたね。今日は日本の初夏の風物詩、「梅仕事」についてのお話です。

### 誰かに話したくなる豆知識

梅干しを作るときの「梅雨」という言葉ですが、梅の実が熟す頃に降る雨だから「梅の雨」と書くようになったという説があるんです。昔はどこのご家庭でも、大きなおばあちゃんの壺に梅干しを漬けて、土用干しをするのが毎年の大切な行事でしたよね。

### 会話が弾む！問いかけのコツ

- ・ご自宅で梅干しや梅酒を手作りされていましたか？
- ・ご家庭の梅干しは、酸っぱかったですか？甘めでしたか？

### お席でできる！ミニレク

酸っぱい梅干しを食べた時のお顔の体操をしましょう！大きくて酸っぱい梅干しをパクッと食べたと思って、お顔のパーツを鼻の真ん中にギュッと集めます。「すっぱーい！」。はい、パッと緩めましょう。お顔の血行が良くなりますよ！

### 笑顔で1日を始める締めの一言

お顔をギュッと動かすと、目もパッチリ開きますね。梅干しのように元気が出るパワーを蓄えて、今日も1日パワフルに頑張りましょう。よろしくお願いたします！

## 6月8日：歯ブラシ交換デー

健康と身だしなみの大切さを再確認する日です。昔の生活用品（塩で歯を磨いたなど）の話を引き出すことで、今と昔の暮らしの違いについて語り合うことができます。

### 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8日は「歯ブラシ交換デー」です。毎月8日は「歯」の日として、歯ブラシを新しいものに替える目安にするご家庭も多いそうですよ。

### 誰かに話したくなる豆知識

歯ブラシの毛先が開いてしまうと、汚れを落とす力がガクッと落ちてしまうそうです。昔の人は、お塩を指につけて歯茎をマッサージしたり、房楊枝（ふさようじ）という木の枝を噛んでブラシのようにして歯を磨いていたそうですね。昔の人の知恵は本当に素晴らしいです。

### 会話が弾む！問いかけのコツ

- ・昔、お塩で歯を磨いた経験はありますか？
- ・毎日の習慣で、健康のために欠かさず続けていることはありますか？

### お席でできる！ミニレク

歯磨きの動作で腕の運動をしましょう！右手に歯ブラシを持っているつもりで、奥歯から「シャカシャカシャカ」。今度は左手に持ち替えて「シャカシャカシャカ」。手首を細かく動かす良い体操です！

### 笑顔で1日を始める締めの一言

手首を柔らかく動かすと、お箸を持つのも楽になりますね。今日もピカピカの歯で美味しいお食事をいただき、ニコニコ笑顔で過ごしてまいりましょう！

## 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！

## 6月11日：傘の日

梅雨の時期にぴったりのテーマです。「番傘」や「蛇の目傘」など、昔の傘の名前を出すと、風情ある情景が目には浮かびやすくなります。

### 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11日は「傘の日」です。そろそろ梅雨入りのニュースも気になる頃ですね。雨のお出かけに欠かせない、傘の話題で雨の時期を楽しみましょう。

### 誰かに話したくなる豆知識

今日が傘の日なのは、暦上で「入梅（にゅうばい）」、つまり梅雨入りになることが多い時期だからだそうです。昔はビニール傘なんて無く、竹と和紙で作られた番傘や蛇の目傘に油を塗って大切に使っていましたよね。壊れたら傘の修理屋さんにも直してもらった時代でした。

### 会話が弾む！問いかけのコツ

- ・昔、番傘や蛇の目傘をさしていた思い出はありますか？
- ・雨の日ならではの楽しみや、好きな雨の歌はありますか？（あめふり、雨降りお月さんなど）

### お席でできる！ミニレク

大きな傘をパッと開く腕の運動です！両手でおへその前で傘の柄を持ち、上に向かってスライドさせながら「パッ！」と腕を大きく広げましょう。はい、綺麗な傘が開きましたね！

### 笑顔で1日を始める締めの一語

腕を大きく広げると、胸が開いて深呼吸しやすくなりますね。雨の日も晴れの日も、心にはいつも大きな明るい傘を広げて、今日も1日楽しく過ごしましょう！

## 6月12日：日記の日

書くことへの意欲を刺激するテーマです。日記だけでなく、家計簿やお手紙など、日々の記録をつけていた真面目な暮らしぶりを称賛しましょう。

### 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12日は「日記の日」です。その日あったことや気持ちをノートに書き留める日記は、ご自身の大切な歴史の本ですよ。

### 誰かに話したくなる豆知識

世界中で有名な「アンネの日記」という本があります。著者のアンネ・フランクという少女が、日記を書き始めたのが今日なのだそうです。日記をつけることは、指先を使って文字を書き、1日を思い出すので、脳の若返りにとっても良いそうですよ！

### 会話が弾む！問いかけのコツ

- ・昔、日記や家計簿をコツコツとつけていらっしゃいましたか？
- ・もし今日の日記を書くなら、どんな楽しいことを書きたいですか？

### お席でできる！ミニレク

空中に大きな文字で日記を書く腕の体操です！右手の人差し指を出して、ご自身のお名前を空中に大きく、ゆっくりと書いてみましょう。肩甲骨を大きく動かすのがポイントですよ。

### 笑顔で1日を始める締めの一語

肩回りがほぐれると、姿勢も真っ直ぐになりますね。今日1日の終わりに「今日は良い日だった」と心のノートに書けるような、素敵な1日にしましょう！

## 6月13日：FMの日

ラジオは青春時代の思い出を引き出す最高のツールです。当時流行っていた歌謡曲やラジオドラマの名前を聞いて、懐かしいメロディを共有しましょう。

### 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13日は「FMの日」です。アルファベットの6番目が「F」、13番目が「M」ということで、この日になったそうですよ。ラジオから流れてくる声や音楽に、耳を傾けた懐かしい時代を思い出しますね。

### 誰かに話したくなる豆知識

テレビがまだ普及していない頃、お茶の間の主役はラジオでした。「君の名は」のようなラジオドラマが始まる時には、銭湯から人が消えたという伝説があるくらい、みんなラジオの前に釘付けになっていましたよね。

### 会話が弾む！問いかけのコツ

- ・若い頃、ラジオから流れてきて好きだった歌謡曲や歌手は誰ですか？
- ・ラジオドラマを楽しみに聴いていた思い出はありますか？

### お席でできる！ミニレク

ラジオ体操の動きで深呼吸をしましょう！お馴染みのあのメロディを思い浮かべながら、胸の前で腕を交差させて、横に大きく広げながら息を吸います。「すーっ」、ゆっくり下ろして「はーっ」。

### 笑顔で1日を始める締めの一言

深呼吸でたっぷり酸素を取り込むと、頭もスッキリしますね。今日もラジオのパーソナリティのように明るい声で、皆様とお話を楽しみたいと思います。よろしく願いいたします！

## 6月14日：五輪旗制定記念日

オリンピックの話題は、昭和の高度経済成長期の活気と誇りを思い出させます。1964年の東京オリンピックの熱気を皆様と分かち合いましょう。

### 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14日は、オリンピックのシンボルマークである、あの5つの輪っかの旗、「五輪旗（ごりんき）」が制定された記念日です。

### 誰かに話したくなる豆知識

青・黄・黒・緑・赤の5つの輪は、世界中の大陸がスポーツを通じて手をつなぐという意味が込められています。皆様にとってオリンピックといえば、やっぱり1964年の東京オリンピックのあの熱気と興奮ではないでしょうか！テレビが爆発的に普及して、日本中がお茶の間で応援に沸いた時代ですね。

### 会話が弾む！問いかけのコツ

- ・1964年の東京オリンピックで、一番印象に残っている競技は何ですか？（東洋の魔女、マラソンの円谷選手など）
- ・若い頃に熱中していたスポーツはありますか？

### お席でできる！ミニレク

オリンピック選手になったつもりで、水泳のクロールの動きで肩を回しましょう！右手を前から後ろへ大きくぐるんと回し、次は左手をぐるん。はい、見事に金メダルです！

### 笑顔で1日を始める締めの一言

肩を大きく回すと、血行が良くなり肩こり予防になります。今日もオリンピック選手のように元気ハツラツと、皆様と一緒に金メダル級の楽しい1日にしましょう！

## 6月15日：暑中見舞いの日

筆まめだった時代の手紙の習慣を振り返るテーマです。「誰に書くか」を考えることで、大切な人との絆を再確認し、心が温まる時間になります。

### 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15日は「暑中見舞いの日」です。昔は年賀状と同じくらい、夏になるとご親戚や友人へハガキを書いて送るのが大切な習慣でしたね。

### 誰かに話したくなる豆知識

昭和の終わり頃に、郵便局がくじ付きの暑中見舞いハガキ（かもめへる）を発売したことで、夏のご挨拶が一層身近になりました。涼しげな金魚や朝顔の絵柄がついたハガキをもらうと、夏の暑さも少し和らぐような気がしましたよね。

### 会話が弾む！問いかけのコツ

- ・暑中見舞いやお手紙を書く時、字を綺麗に書くコツはありましたか？
- ・今、お手紙を送るとしたら、誰に1番送りたいですか？

### お席でできる！ミニレク

筆で大きな字を書く腕の運動です！右手で大きな筆を持っていると想像してください。空中に「夏」という字を、元気よく大きく書いてみましょう。はね、とめに気をつけて お見事です！

### 笑顔で1日を始める締めの一言

筆を動かすように腕を大きく使うと、背筋もピシッと伸びますね。暑中見舞いをもらった時のような、心がホッと温くなる1日を今日も一緒に過ごしましょう！

## 6月16日：和菓子の日

甘いものの話題は、皆様の目を輝かせます。季節感あふれる和菓子の名前を具体的に出すことで、視覚的にも美味しさが伝わり、会話が弾みます。

### 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16日は、みんな大好き「和菓子の日」です。温かい緑茶と一緒にいただく甘い和菓子は、至福の時間ですよ。

### 誰かに話したくなる豆知識

昔々、平安時代の天皇が、6月16日に16個のお菓子を神様にお供えして、病気にならないように祈った「嘉祥（かじょう）の祝」という儀式が由来なんです。江戸時代には、この日に和菓子を食べると厄除けになると言われて、大流行したそうですよ。

### 会話が弾む！問いかけのコツ

- ・大福、お団子、羊羹など 和菓子の中で一番好きなものは何ですか？
- ・あんこは「つぶあん」派ですか？「こしあん」派ですか？

### お席でできる！ミニレク

お餅つきの動きで腕と腰の体操をしましょう！両手で杵（きね）を握って、振りかぶって「ヨイショ！」。もう一度振りかぶって「ヨイショ！」。美味しいお餅がつけましたね。

### 笑顔で1日を始める締めの一言

ヨイショと声を出すと、お腹の底から元気が出ますね。和菓子のように上品で、甘く優しい笑顔があふれる1日を、今日もよろしく願いいたします！

## 6月17日：減塩の日

健康と食生活を見直すテーマですが、お説教くさくならないよう、「昔はしょっぱいものが多かったですよ」と共感しながら明るく進めましょう。

### そのまま話せる！今日の導入

皆様、おはようございます。毎月17日は「減塩の日」です。健康のために塩分を控えめにしましょう、という日ですね。

### 誰かに話したくなる豆知識

昔の日本は、冷蔵庫がなかったため、お魚も野菜もお塩をたっぷり使って保存食にするのが当たり前でした。塩鮭や、塩のふいたしょっぱい梅干しでご飯を何杯も食べるのが美味しい時代でしたね。今は冷蔵庫のおかげで、薄味でも美味しく食べられるようになりました。

### 会話が弾む！問いかけのコツ

- ・昔食べていた「しょっぱい」保存食の思い出はありますか？
- ・薄味でも美味しくお料理をするための、出汁や隠し味の工夫はありましたか？

### お席でできる！ミニレク

塩を振る手首の運動です！（笑）右手に塩の小瓶を持って、手首のスナップをきかせて「パッ、パッ、パッ」。やりすぎるとしょっぱくなるので、ほどほどに。次は左手で「パッ、パッ、パッ」。

### 笑顔で1日を始める締めの一言

手首を柔らかく動かすと、お食事の時の手の運びもスムーズになります。塩分は控えめでも、笑顔と元気はたっぷり増し増しで、今日も1日よろしくお願いたします！

## 6月18日：おにぎりの日

「おむすび・おにぎり」は、愛情の象徴とも言える日本のソウルフードです。ご家族のために握ったお弁当の思い出を、労いの言葉とともに引き出しましょう。

### 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18日は「おにぎりの日」です。遠足や運動会、普段のお弁当に、愛情たっぷりのおにぎりは欠かせない存在ですよ。

### 誰かに話したくなる豆知識

石川県にある町で、日本で1番古い「おにぎりの化石」が見つかったんです。その町の名前「鹿西（ろくせい）」の「ろく」から6月に、そして毎月18日が「米食の日」であることから、6月18日が「おにぎりの日」になったそうですよ。昔は大きな海苔を巻いたおにぎりや、竹の皮に包んだおにぎりなど、各ご家庭の形がありましたね。

### 会話が弾む！問いかけのコツ

- ・おにぎりの具で、1番好きなものは何ですか？（梅干し、鮭、昆布など）
- ・おにぎりの形は、三角でしたか？それとも丸や俵型でしたか？

### お席でできる！ミニレク

両手を使っておにぎりを握る運動をしましょう！両手でふんわりと丸い形を作り、「ギュッ、ギュッ」と愛情を込めて形を整えます。はい、美味しくそうなおにぎりが完成しました！

### 笑顔で1日を始める締めの一言

両手を合わせると、心もホッと落ち着きますね。お母さんが握ってくれたおにぎりのような、温かくて優しい気持ちで、今日も1日楽しく過ごしましょう！

## 6月19日：朗読の日

声に出すこと（音読）の健康効果を伝えつつ、物語の世界に入る楽しさを共有します。昔話や紙芝居の話を取り入れるとイメージが湧きやすいです。

### 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19日は、ろ（6）うどく（19）の語呂合わせで「朗読の日」です。本や物語を、声に出して読む日ですね。

### 誰かに話したくなる豆知識

文字を声に出して読む「音読」は、目と口と耳を同時に使うので、脳のトレーニングに最高だと言われています。昔、子供たちに絵本や紙芝居を読んで聞かせた時の、あの一生懸命聞いてくれるキラキラした瞳が懐かしいですね。

### 会話が弾む！問いかけのコツ

- ・お子さんやお孫さんに、よく読んであげた昔話がありますか？（桃太郎、かぐや姫など）
- ・子供の頃、街頭の紙芝居屋さんが来た思い出はありますか？

### お席でできる！ミニレク

朗読家になったつもりで、大きな口を開けて発声練習をしましょう！お腹から声を出すイメージで「あー・えー・いー・うー・えー・おー・あー・おー！」。素晴らしいお声です！

### 笑顔で1日を始める締めの一語

大きな声を出すと、胸に溜まったストレスも発散されてスッキリしますね！今日も明るく元気な声でご挨拶をして、素敵な1日にしてまいりましょう。よろしく願いいたします！

## 6月20日：ペパーミントの日（ハッカの日）

梅雨のジメジメを吹き飛ばす、爽やかなテーマです。ハッカ油やハッカ飴など、懐かしい香りの記憶を呼び起こすことで、気分もリフレッシュします。

### 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20日は「ペパーミントの日」、日本で言う「ハッカ（薄荷）の日」です。スーッとする香りで、ジメジメした梅雨を吹き飛ばしてくれそうですね。

### 誰かに話したくなる豆知識

なぜ20日かと言うと、20日（はつか）とハッカの語呂合わせなんです。昔は夏になると、虫除けや暑さ対策としてハッカ油を使ったり、お口をさっぱりさせるために真っ白なハッカ飴を舐めたりと、日本の生活に深く根付いていましたね。

### 会話が弾む！問いかけのコツ

- ・ハッカ飴（ドロップ）はお好きでしたか？
- ・昔の夏の暑さ対策で、工夫していたことはありますか？（すだれ、風鈴など）

### お席でできる！ミニレク

ハッカの爽やかな香りを嗅ぐように、深呼吸をしましょう！背筋を伸ばして、鼻からスーッと良い香りを吸い込みます。胸を開いて。そして口からゆっくり「フーッ」と吐き出します。

### 笑顔で1日を始める締めの一語

深く息を吸い込むと、頭の前まで酸素が巡って目が覚めますね。ペパーミントのように爽やかで、スッキリとした心地よい1日を今日も一緒に過ごしましょう！

## 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語

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語

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！

## 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語

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語

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！

## 6月25日：住宅デー

家づくりの要である「大工さん」の話題は、男性のご利用者様が特に得意げに語ってくださるテーマです。日曜大工や家の修繕の苦労話に耳を傾けましょう。

### 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25日は、私たちの住む家を建ててくれる大工さんたちの記念日、「住宅デー」です。トンカン、トンカンと木の家を建てる大工さんは、本当にかっこいいですね。

### 誰かに話したくなる豆知識

なぜ今日かというと、スペインのサグラダ・ファミリアという凄い建物を設計したガウディという建築家の誕生日だからだそうです。昔は、お家が建つ時の「上棟式（建前）」で、屋根の上からお餅や小銭を撒いて、ご近所みんなで拾ってお祝いしましたよね。

### 会話が弾む！問いかけのコツ

- ・お家が建つ時の「お餅まき（建前）」に参加してお餅を拾った思い出はありますか？
- ・ご自宅の棚などを、日曜大工で手作りされた経験はありますか？

### お席でできる！ミニレク

大工さんになったつもりで、釘を打つ手首の運動です！左手で釘を持ち、右手でトンカチを握っているつもりで「トントン、カンカン！」とリズムカルに叩く動きをしましょう。

### 笑顔で1日を始める締めの一語

リズムカルに腕を動かすと、目もしっかり覚めますね！大工さんが頑丈な家を建てるように、私たちも毎日の食事と体操で、頑丈で元気な体を作っていきましょう。よろしくお祈りいたします！

## 6月26日：露天風呂の日

温泉の話題は、極上のリラックス体験を思い出させます。入浴介助の際の声かけにも繋がるため、「お風呂に入ると気持ちいい」というポジティブな感情を引き出しましょう。

### 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26日は、ろ（6）てん（.）ふ（2）ろ（6）の語呂合わせで「露天風呂の日」です。外の景色を眺めながら入る広いお風呂は、まさに極楽ですね。

### 誰かに話したくなる豆知識

岡山県の湯原温泉というところが発祥の記念日だそうです。昔の温泉旅行といえば、ご近所の慰安旅行やご家族揃っての大きな楽しみでしたよね。大きなお風呂に浸かって、美味しいお料理を食べて あぁ、想像しただけで温泉に行きたくなってきました（笑）。

### 会話が弾む！問いかけのコツ

- ・今まで行った温泉旅行で、1番心に残っている場所はどこですか？
- ・お風呂上がりには、冷たい牛乳、お茶、ビール 何を飲むのが1番好きですか？

### お席でできる！ミニレク

露天風呂に浸かっている気分で、肩の力を抜く深呼吸です。「いい湯だな〜」と声に出しながら、両肩をグッと上げて、ストンと落とします。もう一度、グッと上げてストン。肩こりがほぐれますよ。

### 笑顔で1日を始める締めの一語

肩の力をストンと落とすと、心のリラックスにも繋がります。今日も温泉に入った後のような、ホカホカと温かく穏やかな気持ちで1日を過ごしましょう！

## 6月27日：ちらし寿司の日

お祝い事やハレの日の食卓に欠かせないお寿司の話題です。具材の彩りや、酢飯の匂いを描写することで、ご家庭ごとの楽しい思い出が広がります。

### 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27日は「ちらし寿司の日」です。錦糸卵にエビ、しいたけ、絹莢（きぬさや） お重箱を開けた瞬間のあの彩りを見ると、心がパッと華やきますね。

### 誰かに話したくなる豆知識

昔の備前藩（今の岡山県）の殿様が、「食事は一汁一菜に下さい」と儉約令を出した時、庶民が「じゃあ、ご飯の中に美味しい具を全部混ぜてしまえ！」と知恵を絞ってできたのが、ちらし寿司（ばら寿司）の始まりだと言われています。昔の人のたくましい知恵ですね！

### 会話が弾む！問いかけのコツ

- ・お家で作るちらし寿司には、どんな具をよく入れていましたか？
- ・ひな祭りやお祝いの席で、お寿司を囲んでご家族で食事をした思い出はありますか？

### お席でできる！ミニレク

うちわで酢飯をパタパタと冷ます手首の運動です！右手でうちわを持って、目の前の大きな寿司桶に向かってパタパタパタ。次は左手でパタパタパタ。はい、ツツツの美味しい酢飯ができました！

### 笑顔で1日を始める締めの一言

手首を柔らかく使うと、怪我の予防になります。ちらし寿司のように、色とりどりの楽しい出来事がギュッと詰まった1日を今日も一緒に過ごしましょう。よろしくお祈りいたします！

## 6月28日：パフェの日

ハイカラな洋菓子の話題です。若い頃のデパートの大食堂での思い出や、喫茶店でのワクワクした記憶を引き出し、心も若返るような時間にしましょう。

### 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28日は「パフェの日」です。細長いグラスに、アイスクリームやフルーツ、生クリームがタワーのように乗った、夢のようなデザートですね。

### 誰かに話したくなる豆知識

「パフェ」という名前は、フランス語で「完全な」という意味の「パーフェクト」という言葉から来ているんです。見た目も味も完璧なデザートということですね。昔、おめかしして出かけたデパートの大食堂で、ご褒美に食べさせてもらった記憶があ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

- ・昔のデパートの大食堂で、1番テンションが上がったメニューは何でしたか？
- ・ケーキやパフェなど、甘いものを食べるとどんな気分になりますか？

### お席でできる！ミニレク

細長いパフェのグラスのように、背筋をピンと伸ばす体操です！両手を腰に当てて、頭のとっぺんを天井から糸で引っ張られているように、スッと背筋を伸ばします。胸を開いて深呼吸。素晴らしい姿勢です！

### 笑顔で1日を始める締めの一言

姿勢が良くなると、見た目もグッと若々しくなりますね！今日もパーフェクトなパフェのように、甘くて完璧な楽しい1日にしてまいりましょう。よろしくお祈りいたします！

## 6月29日：佃煮の日

白いご飯のお供の話題は、毎日の食事への感謝と食欲を刺激します。お弁当の隅に入っていた佃煮の思い出など、日常のささやかな幸せにフォーカスしましょう。

### 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29日は「佃煮（つくだに）の日」です。甘辛く煮詰められた佃煮が少しあるだけで、白いご飯が何杯でも食べられてしまいますよね。

### 誰かに話したくなる豆知識

佃煮の発祥の地である東京の佃島（つくだじま）には、住吉神社という守り神があります。その神社の創建祭が昔の6月29日だったことから、この日が佃煮の日になったそうです。昔から日本の食卓の、頼もしい名脇役ですよ。

### 会話が弾む！問いかけのコツ

- ・昆布、あさり、小魚など、どんな佃煮が1番好きですか？
- ・ほかほかご飯に乗せると「これだけでご馳走！」と思えるご飯のお供は何ですか？

### お席でできる！ミニレク

グツグツとお鍋で佃煮を煮詰めるような、力強い腕の運動です！両手でしゃもじを持っているつもりで、下から上へ大きく「よいしょ、よいしょ」と腕を動かしてかき混ぜます。美味しくな～れ！

### 笑顔で1日を始める締めの一語

腕をしっかり動かすと、食欲も湧いてきますね。佃煮のように、噛めば噛むほど味わい深い、豊かな時間を今日も皆様とご一緒にしたいと思います。よろしくお祈りいたします！

## 6月30日：夏越の祓（なごしのはらえ）

1年の折り返し地点です。半年間の皆様の健康と無事を労い、残り半年のさらなる元氣と幸福を願う、温かくて神聖なトーンで締めくくりましょう。

### 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30日は、なんと1年のちょうど半分が終わる日です。この半年間の汚れを落とし、残りの半年の健康を祈る「夏越の祓（なごしのはらえ）」という大切な日なんですよ。

### 誰かに話したくなる豆知識

神社に行くと、大きな草の輪っか（茅の輪・ちのわ）が飾ってあるのを見たことはありませんか？あれを「8の字」にくぐると、病気をしないで元氣に過ごせると言われています。京都などでは、この日に「水無月（みなづき）」という三角形の甘い和菓子を食べる風習もあるそうですよ。

### 会話が弾む！問いかけのコツ

- ・神社のお祭りで、茅の輪くぐりをした思い出はありますか？
- ・この半年間を振り返って、1番嬉しかったことや楽しかったことは何ですか？

### お席でできる！ミニレク

茅の輪くぐりを真似て、全身で大きな丸を作る体操です！両手を頭の上に大きく広げて、大きな大きな輪っかを作ります。「この半年間、元氣に過ごせてありがとう！」と感謝の気持ちを込めて深呼吸しましょう。

### 笑顔で1日を始める締めの一語

大きく深呼吸をすると、心も体もすっかり清められたような気がしますね。明日から始まる1年の後半戦も、皆様と一緒に健康で笑い声の絶えない毎日にしていきましょう。今月も1ヶ月、ありがとうございました！