

5月3日：憲法記念日・ゴールデンウィーク

ワンポイントアドバイス

行楽シーズンの話題は家族との思い出を引き出しやすいです。遠出の話だけでなく、近所の公園で遊んだことや、お弁当を持ってお出かけした思い出などを広く伺いましょう。

そのまま話せる！今日の導入

皆様、おはようございます。今日5月3日は「憲法記念日」で、カレンダーはゴールデンウィークの真っ最中ですね。昔は連休になると、ご家族でお弁当を持って出かけたという方も多いのではないのでしょうか。

誰かに話したくなる豆知識

昭和22年の今日、今の日本国憲法が施行されたお祝いの日です。5月のこの時期はお天気が安定していて晴れの日が多いので、お出かけには最高の季節ですよ。

会話が弾む！問いかけのコツ

- ・連休の時、お子さんやお孫さんをどこに連れて行ってあげましたか？
- ・お出かけのお弁当に入っていると嬉しかったおかずは何ですか？

お席でできる！ミニレク

お出かけに備えて、しっかり歩けるように足踏みの運動をしましょう！椅子に座ったまま、右足、左足といち、に、いち、にとリズムカルに踏み鳴らします。はい、目的地に到着です！

笑顔で1日を始める締めの一言

足踏みをすると体が温まりますね。お出かけした時のようなワクワクしたお気持ちで、今日も楽しい1日を過ごしましょう！

5月4日：みどりの日

ワンポイントアドバイス

自然や植物の話は、庭いじりや農作業の経験がある皆様の知識を活かせるテーマです。教えてくださいというスタンスで話を聞くと、嬉しそうに語ってくださいます。

そのまま話せる！今日の導入

おはようございます！今日5月4日は「みどりの日」です。自然に親しみ、その恩恵に感謝するという日ですね。窓の外を見ても、木々の緑が本当に鮮やかで美しい季節です。

誰かに話したくなる豆知識

もともとみどりの日は4月29日でしたが、平成19年から今日の5月4日に移動したんです。自然を愛した昭和天皇にちなんだ祝日で、お庭のお手入れや草木を育てる楽しさを再確認するのにぴったりの日ですね。

会話が弾む！問いかけのコツ

- ・お庭で野菜やお花を育てたことはありますか？何が1番よく育ちましたか？
- ・新緑の季節に見る景色で、好きな場所はありますか？

お席でできる！ミニレク

大きな木になったつもりで、深呼吸をしましょう！両手を下から上へ大きく広げて、枝葉を伸ばすようにグーッと背伸びをします。そのまま鼻から息を吸って～、口からふーっと吐きます。

笑顔で1日を始める締めの一言

背伸びをすると、胸が開いて空気がたくさん入ってきますね。新緑の木々のように、今日も生き生きとした1日にしていきましょう。よろしく願いいたします！