

5月15日：ヨーグルトの日

ワンポイントアドバイス

健康食品の話題は、ご長寿の皆様に関心が高いテーマです。昔は瓶に入っていたなど、昔のパッケージの話をするとう記憶が鮮明に蘇ります。

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5月15日は「ヨーグルトの日」です！お腹の調子を整えてくれる、朝ごはんの定番メニューですよ。

誰かに話したくなる豆知識

ヨーグルトが体に良いということの世界で初めて研究した、メチニコフという偉い博士の誕生日なんです。昔のヨーグルトは、牛乳瓶のような小さなガラスの容器に入っていて、紙のフタをポンと開けて食べていましたよね。

会話が弾む！問いかけのコツ

- ・ヨーグルトにはお砂糖を入れますか？それともフルーツやジャムを入れますか？
- ・納豆やお味噌など、発酵食品でよく召し上がるものはありますか？

お席でできる！ミニレク

お腹の調子を整える「の」の字マッサージをしましょう！右手を下腹に当てて、おへその周りを時計回りに「の」の字を描くように、ゆっくり優しく撫でます。腸の働きが良くなりますよ！

笑顔で1日を始める締めの一言

お腹を温めると、全身の免疫力もアップしますね。ヨーグルトのように爽やかで、健康的な1日を今日も一緒に過ごしましょう！

5月16日：旅の日

ワンポイントアドバイス

旅行の話題は皆様キラキラとした表情で語ってくださる鉄板テーマです。松尾芭蕉の名前を出すことで、歴史的なロマンや俳句の話題にも広がります。

そのまま話せる！今日の導入

おはようございます！今日5月16日は「旅の日」です。新緑が美しく、気候も良いこの時期は、どこか遠くへ旅に出たくなりますね。

誰かに話したくなる豆知識

有名な松尾芭蕉が、奥の細道という長～い旅に出発した日が今日なんです。昔の人は車も電車もないのに、自分の足で何千キロも歩いて景色を楽しみ、俳句を詠んでいたなんて、本当に健脚ですよ！

会話が弾む！問いかけのコツ

- ・今まで行った旅行先で、一番景色が綺麗だった場所はどこですか？
- ・旅行に行く時は、温泉派ですか？それとも観光地を巡る派ですか？

お席でできる！ミニレク

旅人になったつもりで、しっかりと歩く足の体操です！椅子に座ったまま、右足のかかとを前にドン！と出し、つま先を上に向けま。戻して、次は左足のかかとをドン！ふくらはぎが伸びますね。

笑顔で1日を始める締めの一言

足をしっかり伸ばすと、いつまでも元気に歩ける体づくりに繋がります。今日も施設の中で、ちょっとした旅気分色々な方とお話を楽しんでくださいね！