

## 5月29日：こんにゃくの日

### ワンポイントアドバイス

おでんや煮物など、おふくろの味の話題は皆様が安心感を抱きやすいテーマです。こんにゃくの手作り経験がある方も多く、話が弾みます。

#### 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29日は「こんにゃくの日」です。煮物にしても、おでんにしても味が染みて美味しい、日本の食卓の名脇役ですね。

#### 誰かに話したくなる豆知識

こ(5)んにゃ(2)く(9)の語呂合わせです。こんにゃく芋から時間をかけて作られるこんにゃくはお腹の砂下ろしと言われて、体の中を綺麗にお掃除してくれる健康食材として昔から重宝されてきましたよね。

#### 会話が弾む！問いかけのコツ

- ・こんにゃくを使った料理で、一番好きなものは何ですか？
- ・こんにゃく芋から、ご自宅でこんにゃくを手作りしたことはありますか？

#### お席でできる！ミニレク

こんにゃくのように、体をぶるんぶるんと柔らかくする体操です！両肩の力を抜いて、右、左、右、左と、こんにゃくになったつもりで柔らかく体を揺らしてみましょ。リラックス、リラックス～。

#### 笑顔で1日を始める締めの一言

体の力を抜くと、肩こりも和らぎますね。こんにゃくのように柔軟な心と体で、今日も1日怪我なく楽しく過ごしましょう。よろしくお願いたします！

## 5月30日：ごみゼロの日

### ワンポイントアドバイス

掃除や家事の工夫に関するテーマです。もったいないという精神を大切に生きてこられた皆様の、物を大切にする知恵（裏技）を褒め称えましょう。

#### そのまま話せる！今日の導入

おはようございます！今日5月30日は「ごみゼロの日」です。身の回りを綺麗に片付けると、心までスッキリして晴れやかな気分になりますよね。

#### 誰かに話したくなる豆知識

ご(5)み(3)ゼロ(0)の語呂合わせです。昔は古い布を縫い直して雑巾にしたり、米のとぎ汁で床を磨いたり、野菜の皮まで美味しくいただいたりと、もったいない精神でゴミを出さない工夫がたくさんありましたよね。

#### 会話が弾む！問いかけのコツ

- ・茶殻を撒いて箒で掃くなど、昔ならではの掃除の知恵はありますか？
- ・お家の中で、どこを綺麗に掃除すると一番気持ちが良いですか？

#### お席でできる！ミニレク

窓ガラスをピカピカに拭く腕の運動です！両手を開いて、目の前に大きな窓ガラスがあるつもりでキュッ、キュッ、キュッと円を描くように大きく拭いてみましょう。反対回しも！

#### 笑顔で1日を始める締めの一言

腕を大きく回すと、背中の筋肉もしっかり動きますね！綺麗になった窓から明るい光が差し込むように、今日も晴れやかな気分で1日よろしくお願いたします！