

5月1日：すずらんの日

ワンポイントアドバイス

初夏の爽やかな空気と、お花の話題は皆様の心をパッと明るくします。可愛らしいすずらんの姿を想像しながら、温かい気持ちで新緑の月のスタートを切りましょう。

そのまま話せる！今日の導入

皆様、おはようございます！今日から5月ですね。今日5月1日は、初夏を告げる可愛らしいお花「すずらんの日」です。今日からまた新しい月が始まりますが、爽やかな風とともに元気に過ごしてまいりましょう！

誰かに話したくなる豆知識

フランスでは、5月1日に愛する人やお世話になっている人へすずらんの花を贈る習慣があるそうです。すずらんをもらった人には幸運が訪れると言われていんですよ。香水にもよく使われる、とても良い香りのお花ですよ。

会話が弾む！問いかけのコツ

- ・お花屋さんやお庭で、すずらんを見たことはありますか？
- ・初夏に咲くお花で、好きなものは何ですか？（藤、牡丹、カーネーションなど）

お席でできる！ミニレク

すずらんの小さな鐘のような形に見立てて、手首の運動をしましょう！両手で小さな釣鐘の形を作って、風に揺れるように「リンリン」と手首を優しく揺らしてみましょ。はい、可愛らしいお花が咲きましたね！

笑顔で1日を始める締めの一

手首を柔らかく動かすと、血の巡りも良くなります。すずらんの花言葉は「再び幸せが訪れる」です。今月も皆様にたくさんの幸せな笑顔が訪れるよう、1日よろしくお願いたします！

5月2日：鉛筆記念日

ワンポイントアドバイス

昔の学校の思い出や、文具の懐かしい記憶を引き出すテーマです。鉛筆を削る手先の動きは、ご自身で工夫していた時代の誇らしさを刺激します。

そのまま話せる！今日の導入

おはようございます！今日5月2日は「鉛筆記念日」です。今はボールペンが主流ですが、昔は小刀で鉛筆を削る時の、あの木のいい香りが筆箱に広がっていましたよね。

誰かに話したくなる豆知識

明治19年の今日、日本で初めて本格的な鉛筆の工場ができたことが由来です。当時はまだ珍しく、高価なものだったそうです。短くなった鉛筆にキャップを被せて、ギリギリまで大切に使用していた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

- ・昔、鉛筆を小刀（肥後守など）で上手に削れましたか？
- ・よくお手紙を書かれた相手は誰でしたか？

お席でできる！ミニレク

鉛筆を小刀で削る指先の体操をしましょう！左手で鉛筆を持ち、右手でシュッ、シュッと親指を押し出しながら削る動きをします。はい、手先を器用に動かして……綺麗な芯が出ましたね！

笑顔で1日を始める締めの一

指先を動かすと、脳の血流が良くなってパッチリ目が覚めますね。今日も鉛筆の芯のように、真っ直ぐ元気な1日を過ごしましょう。よろしくお願いたします！

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！

5月5日：端午の節句（こどもの日）

ワンポイントアドバイス

柏餅やちまき、鯉のぼりなど、視覚や味覚を刺激するキーワードがたくさんある日です。ご自身のお子さんの健やかな成長を願った、温かい親心に寄り添いましょう。

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5日は「端午の節句」、こどもの日ですね。鯉のぼりが空を泳ぐ、子供たちの笑顔が輝く大切な日です。

誰かに話したくなる豆知識

端午の節句には菖蒲（しょうぶ）の葉をお風呂に入れますよね。あれは強い香りで邪気を払うためなんです。また菖蒲が勝負や尚武（武を重んじる）と同じ読み方なので、男の子がたくましく育つようにという願いが込められているんですよ。

会話が弾む！問いかけのコツ

- ・兜を飾ったり、鯉のぼりを揚げたりした思い出はありますか？
- ・端午の節句といえば、柏餅とちまき、どちらをよく召し上がりましたか？

お席でできる！ミニレク

鯉のぼりが空を泳ぐように、両手で波の動きを作りましょう！両手を前に出して、右へ左へ、ゆったりと大きくウエーブさせます。風に乗って気持ちよさそうですね～。

笑顔で1日を始める締めの一言

腕をゆったり動かすと、肩の力が抜けてリラックスできますね。大空を泳ぐ鯉のぼりのように、今日も元気でのびのびとした1日をよろしく願いいたします！

5月6日：コロッセの日

ワンポイントアドバイス

お肉屋さんのコロッセなど、具体的な情景を出すとあそこのお店の味が美味しかったのよと会話が弾みます。夕飯の支度の思い出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5月6日は「コロッセの日」です。揚げたてのサクサク、中はホクホクのコロッセ……想像ただけでお腹が空いてきそうですね（笑）。

誰かに話したくなる豆知識

コ（5）ロ（6）ッセの語呂合わせで作られた記念日です。昔はお肉屋さんで揚げたてのコロッセを買って、新聞紙や紙袋に包んでもらって、帰り道に熱々を食べるのが最高の贅沢でしたよね。

会話が弾む！問いかけのコツ

- ・コロッセにはソースをかけますか？それともお醤油派ですか？
- ・ご自宅でコロッセを手作りされる時、中に何か隠し味を入れていましたか？

お席でできる！ミニレク

じゃがいもをマッシャーで潰す運動をしましょう！両手を組んで、体重を下にかけてギュッ、ギュッとお芋を潰します。腕全体に少し力を入れるのがポイントです！

笑顔で1日を始める締めの一言

腕に力を入れると、体がボカボカしてきますね。ホクホクのコロッセのように、今日も心が温かくなるような1日を過ごしましょう！

5月7日：粉の日

ワンポイントアドバイス

粉ものという親しみやすいテーマです。地域によって好みが分かれるので、出身地の郷土料理（うどん、お好み焼きなど）の話題に広げると色々なエピソードが飛び出します。

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7日は「粉の日」です。小麦粉から作られる美味しい食べ物、お好み焼きやたこ焼き、うどんなど、どれも食卓の強い味方ですよ。

誰かに話したくなる豆知識

こ（5）な（7）の語呂合わせです。昔は小麦粉を水で溶いてネギを焼いただけの一銭洋食などが、子供たちのおやつとして大人気でしたよね。安くてお腹いっぱいになる、まさに魔法の食材です。

会話が弾む！問いかけのコツ

- ・うどん、そば、ラーメンなど、麺類の中では何が一番好きですか？
- ・お家でお好み焼きや、すいとんを作った思い出はありますか？

お席でできる！ミニレク

うどんの生地を足で踏んでコシを出す運動です！椅子に深く座り、足元に生地があるつもりで、右、左と交互にギュッ、ギュッと力強く足踏みをします。美味しいおうどんにな～れ！

笑顔で1日を始める締めの一言

足裏に力を入れると、下半身の血行が良くなりますね。今日もコシのあるうどんのように、粘り強く元気に過ごしてまいりましょう。よろしく願いいたします！

5月8日：ゴーヤーの日

ワンポイントアドバイス

沖縄の明るい雰囲気を感じさせる日です。苦味のある野菜（ゴーヤー、ピーマンなど）の話題は、大人の味覚として食卓の話題から広がりやすいです。

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8日は「ゴーヤーの日」です。沖縄料理でお馴染みの、あのイボイボがあって苦～いお野菜ですね！

誰かに話したくなる豆知識

ゴー（5）ヤー（8）の語呂合わせです。昔は本州ではあまり見かけませんでしたが、今では夏の栄養満点な野菜として、どこのスーパーでも見かけるようになりました。ビタミンたっぷりで夏バテ予防に最高なんですよ。

会話が弾む！問いかけのコツ

- ・ゴーヤーの苦味は得意ですか？苦手ですか？
- ・沖縄に行かれたことや、沖縄の音楽を聴いた思い出はありますか？

お席でできる！ミニレク

ゴーヤーチャンプルーを大きなフライパンで炒める腕の運動です！両手で大きなフライパンの柄を持って、手首を返ししながらエイッ、エイッと中身をひっくり返します。

笑顔で1日を始める締めの一言

手首や腕を大きく動かすと良い運動になりますね。ゴーヤーを食べて元気を出すように、今日も1日パワフルに頑張りましょう。よろしく願いいたします！

5月9日：アイスクリームの日

ワンポイントアドバイス

デザートの話は皆様が笑顔になります。初めてアイスクリームを食べた時の驚きや感動は、昔の思い出として鮮明に残っていることが多いです。

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5月9日は「アイスクリームの日」です！日中は少し汗ばむ日も増えてきて、冷たくて甘いアイスが美味しく感じる季節になってきましたね。

誰かに話したくなる豆知識

昭和39年の今日、東京でアイスクリームをたくさんの人にプレゼントするお祭りが行われたことが由来です。日本で初めてアイスが売られた明治時代にはあيسくりんと呼ばれて、とても高価で珍しいデザートだったそうですよ。

会話が弾む！問いかけのコツ

- ・初めてアイスクリームを食べた時のことを覚えていますか？
- ・バニラ、チョコ、ストロベリーなど、何味が1番好きですか？

お席でできる！ミニレク

アイスクリームをすくう手首の運動です！右手にディッシャー（すくう道具）を持っているつもりで、手首をクルンと回してポンッ。次は左手でクルン、ポンッ。ダブルのアイスができました！

笑顔で1日を始める締めの一言

手首を柔らかく動かすと、怪我の予防になりますね。アイスクリームを食べた時のように、甘くてニコニコ笑顔の1日を一緒に過ごしましょう！

5月10日：コットンの日

ワンポイントアドバイス

洋裁や裁縫をされていた女性陣が特に活気づく話題です。木綿の手触りや、自分で服を作っていた頃の苦労と楽しさを共感しながら伺いましょう。

そのまま話せる！今日の導入

おはようございます！今日5月10日は「コットンの日」、つまり木綿（もめん）の日です。肌触りが良くて汗をよく吸ってくれる、これからの季節に欠かせない素材ですね。

誰かに話したくなる豆知識

コッ（5）トン（10）の語呂合わせです。昔は、さらしの木綿でおむつを縫ったり、浴衣を仕立てたりと、日本の生活には木綿が欠かせませんでしたよね。お日様に当てて干した時の、あの良い香りが目に浮かびます。

会話が弾む！問いかけのコツ

- ・ご家族の洋服や、雑巾などを手縫いでチクチク縫っていた思い出はありますか？
- ・着心地が良くしてお気に入りの服はありましたか？

お席でできる！ミニレク

針と糸でチクチク縫う、指先の細かい運動をしましょう！右手で針を持って、左手で布を押さえます。親指と人差し指を使って、チクッ、チクッと細かく手を動かしましょう。

笑顔で1日を始める締めの一言

指先を細かく使うと脳の体操になりますね。コットンのように肌触りが良くて、優しく温かい気持ちで、今日も1日よろしくお願いたします！

5月11日：長良川鵜飼開き

ワンポイントアドバイス

旅行や地域の伝統文化の話題です。鵜飼（うかい）という少し珍しいテーマですが、ニュースで見た映像の記憶などを引き出し、非日常感を楽しんでいただきましょう。

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11日は、岐阜県の長良川で夏の風物詩「鵜飼」が始まる日です。かがり火のなかで鳥の鵜を操ってお魚を捕まえる、あの伝統的な漁法ですね。

誰かに話したくなる豆知識

鵜飼の歴史はとても古く、なんと1300年以上も前から続いているそうです。鵜匠（うしょう）さんと呼ばれる職人さんがホウホウと声をかけながら鵜を操る姿は、とても幻想的で一度は見てみたい光景ですよ。

会話が弾む！問いかけのコツ

- ・長良川の鵜飼にご旅行で行かれたことや、テレビでご覧になったことはありますか？
- ・鮎（あゆ）の塩焼きなど、川魚のお料理はお好きですか？

お席でできる！ミニレク

鵜匠さんのように、手綱をさばく腕の運動です！両手を前に出して、左右の手を交互にシュツ、シュツと前後に動かします。魚をたくさん捕まえてくださいね！

笑顔で1日を始める締めの一語

腕をリズムカルに動かすと、肩がほぐれますね。今日も活気あふれる元気な1日にしてまいりましょう。よろしく願いいたします！

5月12日：看護の日

ワンポイントアドバイス

健康や、家族の看病、ご自身の出産の思い出などに繋がるテーマです。ナイチンゲールの名前を出すと、皆様も歴史上の人物としてすぐにピンときます。

そのまま話せる！今日の導入

おはようございます！今日5月12日は「看護の日」です。私たちの日々の健康や、いざという時に支えてくれる看護師さんたちに感謝する日ですね。

誰かに話したくなる豆知識

今日は白衣の天使と呼ばれたフローレンス・ナイチンゲールのお誕生日なんです。彼女は手洗いや換気が病気を防ぐということを広めたすごい人ですよ。今私たちが手洗いうがいをするのも、彼女のおかげかもしれません。

会話が弾む！問いかけのコツ

- ・お子さんが熱を出した時、氷枕やりんごのすりおろしなど、どんな看病をしてあげましたか？
- ・元気の秘訣や、毎日気をつけている健康法はありますか？

お席でできる！ミニレク

健康の第一歩、深呼吸と胸のストレッチです！両手を胸に当てて、ゆっくり息を吸いながら両手を横に大きく広げます。すっ、そして手を戻しながらはっ。

笑顔で1日を始める締めの一語

しっかりと酸素を体に取り込むと、細胞が元気になりますね！今日も皆様の健康を守るお手伝いができればと思います。1日よろしく願いいたします！

5月13日：愛犬の日

ワンポイントアドバイス

ペットの話題は、愛情深い記憶を呼び起こす鉄板のテーマです。昔の犬は外で飼う番犬が主流だったため、当時の飼い方の違いなどを話すと共感が得られます。

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5月13日は「愛犬の日」です！しっぽを振って出迎えてくれる犬の姿は、いつの時代も家族の心を癒やしてくれますよね。

誰かに話したくなる豆知識

昔の犬といえば、庭の犬小屋にいて残飯を食べる番犬のイメージが強かったですよね。コロやポチといった名前が定番で、ご飯の時間になると嬉しそうに吠えていた、あの元気な姿が目には浮かびます。

会話が弾む！問いかけのコツ

- ・昔、ご自宅で犬や猫などの動物を飼っていましたか？
- ・もし今ペットを飼うなら、犬派ですか？それとも猫派ですか？

お席でできる！ミニレク

犬が嬉しくてしっぽを振るように、足首の運動をしましょう！両足を少し浮かせて、つま先を左右にブラブラ～と振ります。関節を柔らかくする良い運動ですよ。

笑顔で1日を始める締めの一語

足首を動かすと、歩く時のつまずき予防になります。可愛い犬を見つめるような優しい笑顔で、今日も1日楽しく過ごしましょう！

5月14日：温度計の日

ワンポイントアドバイス

気候の変わり目にぴったりの話題です。体感に関する話題は、季節感を感じさせ、日々の体調管理の意識付けにも役立ちます。

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14日は「温度計の日」です。5月も半ばになり、気温がグッと上がって汗ばむ日もあれば、朝晩は冷えることもありますよね。まさに温度計が活躍する季節です。

誰かに話したくなる豆知識

水銀温度計を発明したファーレンハイトさんという学者の誕生日が由来です。昔の家には、柱のところに木でできた細長い温度計がよく掛かっていましたよね。赤い線がどこまで上がっているか、子供の頃はよく背伸びして見たものです。

会話が弾む！問いかけのコツ

- ・暑い夏と寒い冬、どちらの方が過ごしやすいと感じますか？
- ・昔、日差しを避けるためにすだれや打ち水など、どんな工夫をしていましたか？

お席でできる！ミニレク

暑い日にうちわを扇ぐ手首の運動です！右手でうちわを持っているつもりで、パタパタと顔に向けて扇ぎます。次は左手でパタパタ。はい、いい風が来ましたね～。

笑顔で1日を始める締めの一語

手首の運動で血の巡りも良くなりますね。気温の変化に気をつけて、今日も元気に、そして快適な1日を過ごしましょう。よろしくお願いたします！

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！

5月17日：お茶漬けの日

ワンポイントアドバイス

身近な食の話題です。夜食や飲んだ後など、生活の中のちょっとした一コマを想像させることで、皆様が自分の体験談を話しやすくなります。

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5月17日は「お茶漬けの日」です。ちょっと小腹が空いた時や、お酒の後にサラサラッと食べるお茶漬けは、最高に美味しいですよ！

誰かに話したくなる豆知識

お茶の製法を発明した永谷宗円という方の功績を称えて、あのお茶漬け海苔で有名な永谷園が制定した記念日です。あられの香ばしさと海苔の香りが、食欲をそそりますよね。

会話が弾む！問いかけのコツ

- ・お茶漬けに乗せる具で、鮭、梅干し、たらこ……何が1番好きですか？
- ・おにぎりの具で一番テンションが上がるのは何ですか？

お席でできる！ミニレク

熱々のお茶漬けを冷ますお口の体操です！お茶碗を持っているつもりで、口をすばめてフーフーと大きく息を吹きかけます。肺活量を鍛える良い運動になりますよ！

笑顔で1日を始める締めの一言

しっかり息を吐くと、お腹の底から元気が出ますね！お茶漬けのようにサラッと、そして味わい深い楽しい1日にしてまいりましょう。よろしくお祈りします！

5月18日：ことばの日

ワンポイントアドバイス

コミュニケーションや郷土愛に関するテーマです。出身地が違う方がいれば、方言の違いで非常に盛り上がります。ありがとうなど温かい言葉を共有するのも素敵です。

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18日は「ことばの日」です。私たちが毎日使っている言葉の力や、気持ちを伝えることの大切さを感じる日ですね。

誰かに話したくなる豆知識

こ（5）と（10）ば（8）の語呂合わせです。日本には標準語だけでなく、味のある方言がたくさんありますよね。同じありがとうでも、地域によっておおきにだんだんなど、温かみのある言葉がたくさんあります。

会話が弾む！問いかけのコツ

- ・皆様の出身地では、どんな独特な方言がありましたか？
- ・言われて一番嬉しかった言葉は何ですか？

お席でできる！ミニレク

お口を大きく動かして、はっきり言葉を発する体操をしましょう！私に続いて、大きな口を開けてあ・い・う・え・お！と言ってみましょう。せーの、あ・い・う・え・お！

笑顔で1日を始める締めの一言

口をしっかり動かすと、お食事の時の飲み込みもスムーズになります。今日も皆様とたくさんの温かい言葉を交わしながら、楽しい1日にしたいと思います！

5月19日：シュークリームの日

ワンポイントアドバイス

洋菓子の甘い話題は、おやつへの期待感を高めます。手についたクリームなど、ちょっとした失敗談も交えると和やかな笑いが起きます。

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19日は「シュークリームの日」です！ふわっとした生地の中に、たっぷりのカスタードクリーム……お茶の時間にあると嬉しくなりますね。

誰かに話したくなる豆知識

シュー（10）ク（9）という語呂合わせで、毎月19日はシュークリームの日になっています。シューというのはフランス語でキャベツという意味で、丸く焼き上がった形がキャベツに似ているからそう呼ばれるようになったんですよ。

会話が弾む！問いかけのコツ

- ・シュークリームを食べる時、横からクリームがはみ出して困ったことはありませんか？（笑）
- ・洋菓子と和菓子、どちらと一緒に熱いお茶を飲みたいですか？

お席でできる！ミニレク

シュークリームを膨らませるように、ほっぺたの体操をしましょう！口に空気をいっぱい含んで、両頬をブクッと膨らませます。そのまま3秒キープ！いち、に、さん、プハッ。お顔の血行が良くなります！

笑顔で1日を始める締めの一言

お顔を動かすと、表情も若々しくなりますね！クリームたっぷりのシュークリームのように、今日も笑顔と優しさがたっぷり詰まった1日をお過ごしください。

5月20日：ローマ字の日

ワンポイントアドバイス

学生時代の思い出をくすぐるテーマです。英語とは少し違うローマ字特有の親しみやすさで、ご自身の名前を書いた思い出など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5月20日は「ローマ字の日」です。道路の標識や駅の看板など、気づけば私たちの周りにはローマ字が溢れていますよね。

誰かに話したくなる豆知識

昭和の初め頃、ローマ字を日本に広めようと活動していた団体が制定した日です。昔、学校で初めてローマ字を習った時、自分の名前がかっこいいアルファベットになったようで、なんだか誇らしかった記憶はありませんか？

会話が弾む！問いかけのコツ

- ・学生の頃、好きだった科目は何ですか？
- ・英語や横文字の言葉で、つい使い間違えて笑ってしまった経験はありますか？

お席でできる！ミニレク

空中に大きな字を書く腕の体操です！右手の人差し指を出して、ご自分の名前の最初の文字（ひらがなでもローマ字でもOK）を、空中に大きくゆっくり書いてみましょう。肩の大きな運動になりますよ！

笑顔で1日を始める締めの一言

腕を大きく動かすと、肩こり予防になりますね。学生時代のようにシャキッとした気持ちで、今日も1日元気に過ごしましょう。よろしく願いいたします！

5月21日：小学校の日

ワンポイントアドバイス

童心に戻るテーマです。ランドセルや風呂敷、給食、先生の思い出など、昔の学校生活の風景を具体的に描写することで、皆様が次々とエピソードを語り始めます。

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21日は「小学校の日」です。校庭を元気に走り回っていた、あの懐かしい子供時代にタイムスリップしてみましょう！

誰かに話したくなる豆知識

明治2年の今日、京都で日本初の近代的な小学校が開校したことが由来です。昔は今のような立派なランドセルではなく、風呂敷や布の鞆に教科書を包んで通っていた時代もありましたよね。

会話が弾む！問いかけのコツ

- ・小学校の頃の通学路での思い出はありますか？（道草など）
- ・給食で好きだったメニュー、またはお弁当の思い出はありますか？

お席でできる！ミニレク

小学生のように元気よく、前へならえ！の姿勢で背筋を伸ばしましょう！両手を前にまっすぐ伸ばして、背中をピンと張ります。そこから両手を腰に当てて休め！。見事な姿勢です！

笑顔で1日を始める締めの一語

背筋が伸びると、なんだか若返ったような気がしますね！子供の頃のような元気いっぱいの笑顔で、今日も1日よろしく願いいたします！

5月22日：ショートケーキの日

ワンポイントアドバイス

カレンダーの謎解きのような豆知識なので、ホワイトボードを使って説明すると視覚的に伝わりやすくなるほど！と歓声が上がります。

そのまま話せる！今日の導入

おはようございます！今日22日は、毎月やってくる「ショートケーキの日」です。真っ白なクリームに赤いイチゴが乗った、ケーキの王様ですね！

誰かに話したくなる豆知識

なぜ22日がショートケーキの日かご存知ですか？カレンダーを見てみてください。22日の上の段には、必ず15日がありますよね。1（いち）5（ご）が22の上に乗っているから、イチゴが乗ったショートケーキの日なんです。面白いですよ！

会話が弾む！問いかけのコツ

- ・ケーキの上のイチゴは、最初に食べますか？それとも最後に残しておきますか？
- ・お誕生日などのお祝いで、思い出に残っているご馳走は何ですか？

お席でできる！ミニレク

イチゴを摘む指先の運動です！左手をイチゴの葉っぱに見立てて出し、右手で優しくポンツとつまんでみましょう。指先を繊細に使うと、脳がとても刺激されます。

笑顔で1日を始める締めの一語

指先が温まると気持ちもほぐれますね。ショートケーキを食べた時のように、甘くて幸せな気持ちになれる1日を作りましょう。よろしく願いいたします！

5月23日：ラブレターの日

ワンポイントアドバイス

少しロマンチックで照れくさいテーマですが、若い頃のドキドキした青春の記憶を呼び起こすことができます。恋文という古風な表現を使うのも効果的です。

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5月23日は「ラブレターの日」です。なんだか甘酸っぱい青春の香りがしてきそうな記念日ですね。

誰かに話したくなる豆知識

こい(5)ぶ(2)み(3)の語呂合わせです。昔は携帯電話なんてありませんでしたから、想いを伝える手段は手紙だけでした。何度も書き直して、ドキドキしながらポストに入れた……なんて思い出がある方もいらっしゃるかもしれませんね。

会話が弾む！問いかけのコツ

- ・若い頃、好きなスターや俳優さんにファンレターを書いたことはありますか？
- ・手紙をもらって、一番嬉しかったのは誰からの手紙ですか？

お席でできる！ミニレク

手紙をポストに届ける腕のストレッチです！右手でラブレターを持っているつもりで、左斜め上にあるポストに向かって腕をグーッと伸ばします。次は左手で右斜め上へ。想いよ届け～！

笑顔で1日を始める締めの一言

腕を交差して伸ばすと、脇腹が伸びてスッキリしますね。今日も皆様への愛と感謝を込めて、お手伝いをさせていただきます。1日よろしく願いいたします！

5月24日：伊達巻の日

ワンポイントアドバイス

お正月のおせち料理の話題にも繋がる、主婦の知恵が光るテーマです。甘くて美味しい卵焼きの話から、お弁当のおかずの話へ広げましょう。

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24日は「伊達巻(だてまき)の日」です。おせち料理に入っている、あの甘くてクルクル渦を巻いた卵焼きですね。

誰かに話したくなる豆知識

戦国武将の伊達政宗が、この卵焼きを大好物としていたという言い伝えから、政宗の命日である今日が記念日になりました。昔はお正月が近づくと、すり鉢で白身魚をすりつぶして手作りされたご家庭も多かったそうですね。

会話が弾む！問いかけのコツ

- ・卵焼きは、甘い派ですか？それともしょっぱい(お出汁の)派ですか？
- ・おせち料理の中で、一番好きなものは何ですか？

お席でできる！ミニレク

伊達巻のように、手首をクルクル巻く運動をしましょう！両手を前に出して、手首を外側にクルンクルンと回します。今度は内側にクルンクルン。綺麗な渦巻きができました！

笑顔で1日を始める締めの一言

手首を回すと、血の巡りが良くなりますね。伊達巻のように、皆様とのご縁もクルクルと長く巻いて続くような、楽しい1日にいたしましょう！

5月25日：食堂車の日

ワンポイントアドバイス

列車の旅という非日常のワクワク感を引き出します。冷凍みかんやお茶のポリ容器など、昔の列車の定番アイテムを出すと非常に盛り上がりませす。

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25日は「食堂車の日」です。ガタンゴトンと揺れる列車の中で食べるご飯は、なんだか特別で美味しかったですね。

誰かに話したくなる豆知識

明治32年の今日、日本で初めて列車の中に「食堂車」が誕生したそうです。当時は洋食のコース料理などが出る高級な場所でしたが、流れる景色を見ながら食事をするのは、まさに旅の最高の贅沢でした。

会話が弾む！問いかけのコツ

- ・列車の旅といえば、駅弁や冷凍みかんなど、何を買って乗りましたか？
- ・新幹線や夜行列車に乗った思い出はありますか？

お席でできる！ミニレク

列車の車輪の動きで、肩回りの体操です！両手で握り拳を作り、体の横でシュッシュュ、ポッポッと前後に大きく車輪を回すように動かします。出発進行！

笑顔で1日を始める締めの一言

肩を回すと体がポカポカして、旅に出たくなりますね！今日も特急列車のように元気よく、そして安全運転で1日を過ごしましょう。よろしくお祈いします！

5月26日：東名高速道路全線開通記念日

ワンポイントアドバイス

マイカーブームの時代の活気や、家族旅行の思い出を引き出すテーマです。運転免許を持っていたお父様方が得意げにお話ししてくださるチャンスです。

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26日は「東名高速道路が全線開通した日」です。東京と名古屋、そして大阪までがグッと近くなった、日本の大きな進歩の日ですね。

誰かに話したくなる豆知識

昭和44年の今日、東名高速道路が完成しました。ちょうどマイカーが普及し始めた頃で、家族みんなで車に乗って、サービスエリアで休憩しながら遠出するのが、新しい休日の楽しみ方になりましたよね。

会話が弾む！問いかけのコツ

- ・昔、どんな車に乗っていましたか？（カローラ、サニーなど）
- ・ご自身で運転して、またはご家族の運転でドライブに行った思い出はありますか？

お席でできる！ミニレク

車のハンドルを握って、運転の体操をしましょう！両手で大きなハンドルを持って右にカーブ！左にカーブ！。しっかり体をねじって、安全運転をお願いします！

笑顔で1日を始める締めの一言

体をねじると腰回りのストレッチになりますね。今日も安全第一で、皆様と楽しいドライブのような心弾む1日を過ごしたいと思います。よろしくお祈いいたします！

5月27日：百人一首の日

ワンポイントアドバイス

日本の伝統文化に関する話題は、知的な刺激になり、ご長寿の皆様の知識が輝く場面です。上の句を読んで下の句を当ててもらえるような遊びも効果的です。

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5月27日は「百人一首の日」です。お正月のカルタ遊びなどで、白熱した経験がある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

今から約800年前の今日、藤原定家（ふじわらのさだいえ）という人が、100人の歌人の和歌を集めて百人一首を完成させたと言われてます。昔は遊びながら、自然と美しい日本語や和歌を暗記していましたよね。

会話が弾む！問いかけのコツ

- ・百人一首で得意だった札や、覚えている歌はありますか？
- ・お正月やお休みの日に、ご家族でどんな遊びをしましたか？（双六、福笑いなど）

お席でできる！ミニレク

カルタ取りの反射神経ゲームです！私はい！と言ったら、両手で膝をパンッ！と早く叩いてくださいね。カルタを取るつもりで……せーの、はい！（パンッ！）皆様、素早いですね！

笑顔で1日を始める締めの一言

素早く動くと頭の回転も良くなりますね。百人一首の美しい言葉のように、今日も皆様と和やかで風流な1日を過ごせればと思います。よろしく願いいたします！

5月28日：花火の日

ワンポイントアドバイス

初夏を感じさせ、夏の楽しみへと気持ちを向かわせるテーマです。浴衣の思い出や、屋台の食べ物の話など、五感で感じる思い出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5月28日は「花火の日」です。5月も終わりに近づき、夜空に咲く大輪の花火が待ち遠しい季節になってきましたね。

誰かに話したくなる豆知識

1733年の今日、東京の隅田川（当時は両国川）で、大飢饉や病気で亡くなった方々の慰霊のために、日本で初めて本格的な花火が打ち上げられたのが由来です。たまやー！かぎやー！という掛け声は、当時の花火屋さんの名前なんですよ。

会話が弾む！問いかけのコツ

- ・浴衣を着て花火大会やお祭りに行った思い出はありますか？
- ・お祭りの屋台で、つい買ってしまうものは何ですか？（綿あめ、りんご飴など）

お席でできる！ミニレク

大きな打ち上げ花火を全身で作ってみましょう！胸の前で両手を合わせて、息を吸いながら手を上にスーッと挙げていき……一番高いところで両手を大きく広げてドーン！。大輪の花火が咲きましたね！

笑顔で1日を始める締めの一言

両手を上げると、胸がすいて気持ちがいいですね。夜空を彩る花火のように、今日も皆様の笑顔がパッと咲くような明るい1日にしましょう！

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語

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語

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！

5月31日：5月の最終日・衣替えの前日

ワンポイントアドバイス

1ヶ月の締めくくりと、翌日からの衣替え（夏支度）に向けた期待感を持たせる日です。季節の移り変わりを感じさせ、皆様の体調を気遣う言葉で締めくくりましょう。

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31日は、5月の最終日です。そして明日の6月1日といえば「衣替え」ですね。いよいよ本格的な初夏がやってきます！

誰かに話したくなる豆知識

昔は6月1日になると、学校の制服も一斉に冬服から真っ白な夏服に変わって、街の景色がパッと明るくなりましたよね。タンスの防虫剤の匂いがうっすら香る夏服を着ると、夏が来るなと気持ちがシャキッとしたものです。

会話が弾む！問いかけのコツ

- ・着物を夏物に変えたり、衣替えの時の大変だった思い出はありますか？
- ・夏と冬、ご自身はどちらの季節が好きですか？

お席でできる！ミニレク

夏服に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前に伸ばします。次は左腕をスッと伸ばします。最後は襟元を正して……はい、スッキリ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、気持ちも切り替わりますね。明日からはいよいよ6月です。梅雨の足音も聞こえてきますが、今日も元気に、そして明日からの新しい月も一緒に楽しく過ごしてまいりましょう！