

7月5日：穴子（あなご）の日

ワンポイントアドバイス

夏バテ予防のスタミナ食の話題です。「うなぎ」よりもさっぱりとした穴子の天ぷらやお寿司の話題は、江戸前の粋な食文化を思い出させます。

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7月5日は「穴子（あなご）の日」です。甘いツメを塗ったふっくらした穴子のお寿司や、サクサクの天ぷらは本当に美味しいですね。

誰かに話したくなる豆知識

「あな（7）ご（5）」の語呂合わせですね。うなぎに似ていますが、穴子の方が脂が少なくてさっぱりしているのが特徴です。ビタミンやミネラルが豊富なので、夏の暑さに負けない体を作るのにぴったりのスタミナ食材なんですよ。

会話が弾む！問いかけのコツ

お寿司屋さんに行ったら、穴子は必ず頼みますか？
うなぎや穴子など、夏のスタミナ料理で好きなものはありますか？

お席でできる！ミニレク

長い穴子のように、体をグーッと伸ばすストレッチです！両手を前で組んで、息を吸いながらそのまま天井に向けて腕を高く伸ばします。長い穴子になったつもりで！はい、ゆっくり下ろします。

笑顔で1日を始める締めの一言

体を大きく伸ばすと、姿勢も良くなりますね。美味しい穴子を食べて精をつけるように、今日もエネルギー満タンで1日を頑張りましょう！

7月6日：ピアノの日

ワンポイントアドバイス

音楽の話題は心を豊かにします。昔の学校の足踏みオルガンや、お孫さんが弾いていたピアノの話など、懐かしい音色の記憶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7月6日は「ピアノの日」です。美しい音色を奏でるピアノは、音楽の授業や合唱コンクールなど、懐かしい思い出と結びついていますね。

誰かに話したくなる豆知識

江戸時代の今日、日本に初めてピアノが持ち込まれたと言われています。皆様が子供の頃の学校には、足でペダルを踏んで音を出す「足踏みオルガン」がありましたよね。先生が弾くオルガンに合わせて、みんなで大きな声で歌った記憶が蘇ります。

会話が弾む！問いかけのコツ

学生時代、音楽の授業やオルガンの音色は好きでしたか？
昔から好きで、よく口ずさむ歌は何ですか？

お席でできる！ミニレク

名ピアニストになったつもりで、指先の体操です！机や膝の上に両手を置いて、親指から小指まで「ド・レ・ミ・ファ・ソ」と順番にトントんと指を動かしてみましょう。小指を動かすのが少し難しいですね！

笑顔で1日を始める締めの一言

指をバラバラに動かすのは、脳の若返りにとても良い体操です。今日も心の中で楽しいメロディを奏でながら、リズミカルで明るい1日にしましょう！