

7月7日：七夕（たなばた）

ワンポイントアドバイス

日本の美しい伝統行事です。短冊に願い事を書く風習を通して、皆様の「今の願い（健康、家族の幸せなど）」を語り合い、温かい時間を作りましょう。

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7月7日は「七夕（たなばた）」ですね。織姫と彦星が1年に1度だけ、天の川を渡って会うことができるロマンチックな日です。

誰かに話したくなる豆知識

七夕の短冊ですが、昔はサトイモの葉っぱに溜まった夜露を集めて墨をすり、願い事を書くと言われていました。自然の恵みを取り入れた、とても風流な習慣ですね。

会話が弾む！問いかけのコツ

子供の頃や子育ての時、笹の葉に飾り付けをしましたか？
もし今日、短冊に1つだけ願い事を書くなら、何を願いますか？

お席でできる！ミニレク

夜空の天の川を見上げるように、首のストレッチをしましょう！両手はお膝の上に置いて、ゆっくりと上を見上げて天井（星空）を見つめます。首の前側が伸びますね。ゆっくり戻しましょう。

笑顔で1日を始める締めの一言

上を見上げると、気持ちも前向きになりますね。皆様の願い事が天に届きますように。今日も織姫と彦星のように、皆様との出会いを大切に過ごしてまいります！

7月8日：七転八起（ななころびやおき）の日

ワンポイントアドバイス

「七（7）転び八（8）起き」の語呂合わせで、リハビリや日々の生活に前向きなエールを送るテーマです。だるまさんのように、何度でも立ち上がる強さを称えましょう。

そのまま話せる！今日の導入

おはようございます！今日7月8日は、語呂合わせで「七転八起（ななころびやおき）の日」です。何度転んでも、その度に立ち上がるという、力強い言葉ですね！

誰かに話したくなる豆知識

七転八起といえば「だるまさん」ですね。だるまは底に重りが入っていて、倒されてもすぐに起き上がります。皆様もこれまで、人生の様々な苦勞を乗り越えて立ち上がってこられた、まさに七転八起の大先輩です。

会話が弾む！問いかけのコツ

これまでの人生で、「あの時は頑張って乗り越えたな」と思うことはありますか？
お正月などに、だるまさんに目を入れた思い出はありますか？

お席でできる！ミニレク

だるまさんのように、体幹を鍛える体操です！お腹に少し力を入れて、体を右にゆっくり倒します。「おっとっと…」そして真ん中に戻ります。次は左へ倒して、戻ります。見事な起き上がりです！

笑顔で1日を始める締めの一言

お腹に力を入れると、座る姿勢も安定しますね。これからもだるまさんのように粘り強く、そして笑顔で、今日1日を元気に頑張りましょう！