

7月13日：ナイスの日

ワンポイントアドバイス

「ナ（7）イ（1）ス（3）」の語呂合わせです。日常の中にある「良いこと」を見つける、非常にポジティブで自己肯定感を高めるテーマです。

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7月13日は、な（7）い（1）す（3）で「ナイスの日」です！「ナイス！」と褒め合って、良いことを見つける素敵な日だそうですよ。

誰かに話したくなる豆知識

年齢を重ねると、つい「ここが痛い、あれができない」と思いがちですが、「今日のご飯が美味しい！ナイス！」「お天気が良くてナイス！」と、小さな良いことを見つけると、脳から若返りホルモンがたくさん出るそうです。

会話が弾む！問いかけのコツ

今日、朝起きてから「これはナイス！」と思った良いことはありましたか？
最近、誰かに褒められて嬉しかった言葉はありますか？

お席でできる！ミニレク

お互いを褒め合う「ナイス！」のポーズをしましょう！両手でグーを作って、親指を立てます。そして前にお見せしながら、元気よく「ナイス！」と声を出してみましょう。せーの、ナイス！

笑顔で1日を始める締めの一言

親指を立てて声を出すと、なんだか自信が湧いてきますね！今日も皆様の「ナイス！」な笑顔をたくさん見つけたいと思います。1日よろしくお願いいたします！

7月14日：ひまわりの日

ワンポイントアドバイス

夏を代表する花「ひまわり」の話題です。太陽に向かって真っ直ぐ咲く大きな花のイメージは、皆様に明るいエネルギーと活力を与えてくれます。

そのまま話せる！今日の導入

おはようございます！今日7月14日は「ひまわりの日」です。日本初の気象衛星「ひまわり」が打ち上げられた日なのですが、今日は夏のお花、ひまわりの話題で明るく参りましょう！

誰かに話したくなる豆知識

ひまわりは、漢字で「向日葵」と書くように、太陽の光を追って花の向きを変えながら大きく育ちます。背丈よりも高く育ったひまわり畑を見ると、夏が来た！という元気なパワーをもらえますよね。

会話が弾む！問いかけのコツ

お庭でひまわりや朝顔など、夏のお花を育てた思い出はありますか？
夏のお花といえば、何の花が1番好きですか？

お席でできる！ミニレク

ひまわりのように、パッと大きな花を咲かせる腕の運動です！胸の前で両手を丸めて「つぼみ」を作ります。そこから両手をパッと上に大きく広げて、ひまわりの花を咲かせましょう！

笑顔で1日を始める締めの一言

腕を大きく広げると、胸が開いて明るい気持ちになりますね。今日もひまわりのように、お日様のような明るい笑顔で1日を過ごしましょう！