

7月21日：日本三景の日

ワンポイントアドバイス

旅行や絶景の話題です。「松島・天橋立・宮島」の3つをクイズ形式で出しても盛り上がります。ご長寿の皆様は国内旅行の経験が豊富なので、話が広がります。

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7月21日は「日本三景の日」です。日本で最も美しいとされる3つの景色、皆様はすべて言えますでしょうか？

誰かに話したくなる豆知識

正解は、宮城県の「松島」、京都府の「天橋立（あまのはしだて）」、そして広島県の「宮島」ですね。江戸時代の学者が、全国を歩いてこの3つを絶景として紹介したのが始まりだそうです。写真を見るだけでも、その美しさにため息が出ますね。

会話が弾む！問いかけのコツ

日本三景（松島、天橋立、宮島）に行ったことはありますか？

日本全国、今まで旅行に行って「ここは本当に綺麗だった！」という場所はどこですか？

お席でできる！ミニレク

遠くの絶景を眺めるように、首と目の運動です！右手を額の上にかざして、遠くの山を眺めるようにゆっくり首を右へ向けます。次は左手をかざして左へ。遠くを見ると目が休まりますよ。

笑顔で1日を始める締めの一言

首をゆっくり動かすと、肩から首にかけての血流が良くなります。今日も施設の中で、ちょっとした旅行気分の皆様とのお話を楽しみましょう！

7月22日：下駄（げた）の日

ワンポイントアドバイス

下駄の「カランコロン」という音は、夏祭りや夕涼みの情景を呼び起こします。鼻緒のすげ替えなどの昔の生活の知恵を伺い、共感しながらお話ししましょう。

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22日は「下駄（げた）の日」です。カランコロンと鳴る下駄の音を聞くと、夏の夕涼みや花火大会の景色が目に浮かびますね。

誰かに話したくなる豆知識

下駄の寸法に使われる「七寸七分」などの数字から、7月が選ばれました。そして下駄の歩いた跡が「二二」に見えることから22日になったそうです。昔は鼻緒が切れたら、すげ替えて大切に長く履いていましたよね。

会話が弾む！問いかけのコツ

浴衣を着て下駄を履き、お祭りに出かけた思い出はありますか？
下駄で歩いて、鼻緒が痛くなった経験はありませんか？

お席でできる！ミニレク

下駄を履いて歩くように、足首の体操です！椅子に座ったまま、つま先を床につけて、かかとを「トントン」と上げ下げします。今度はかかとをつけて、つま先を「トントン」。足首が柔らかくなりますよ！

笑顔で1日を始める締めの一言

足首を動かすと、歩く時のつまずき予防になります。下駄を鳴らして歩くような軽快なリズムで、今日も1日元気に過ごしましょう。よろしくお願いいたします！