

7月1日：富士山山開き

ワンポイントアドバイス

夏の始まりを告げるダイナミックなテーマです。富士山に登った経験や、遠くから眺めた美しい景色の思い出を引き出し、清々しい気持ちで7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！今日からいよいよ7月ですね。7月1日は、日本一の山「富士山の山開き」の日です。夏本番の訪れを感じさせる、とても力強い日ですね！

誰かに話したくなる豆知識

昔は富士山に登ることを「富士詣（ふじもうで）」と言って、信仰のためのとても神聖な行事でした。一生に1度は富士山に登りたいと、江戸時代の人たちもお金を出し合って代表の人を送り出していたそうですよ。

会話が弾む！問いかけのコツ

富士山に登られたこと、または近くまでご旅行に行かれたことはありますか？
富士山以外で、景色が綺麗だった山や思い出の場所はどこですか？

お席でできる！ミニレク

富士山のように大きくて立派なポーズで、深呼吸をしましょう！両手を下から大きく広げて、頭の上で指先を合わせ、富士山の形を作ります。胸を張って息を吸ってー、ゆっくり吐きます。

笑顔で1日を始める締めの一言

胸を大きく開くと、新鮮な空気が体中に巡りますね。日本一の富士山のように、今日もどっしりと構えて、元気に7月のスタートを切りましょう。今月もよろしくお願いいたします！

7月2日：うどんの日

ワンポイントアドバイス

夏の食欲が落ちやすい時期にぴったりの「ツルッ」と食べられる麺類の話題です。冷たいおうどんや素麺など、ご家庭ならではの夏の味覚について伺いましょう。

そのまま話せる！今日の導入

おはようございます！今日7月2日は「うどんの日」です。少し蒸し暑くなってくると、冷たいおうどんや素麺がツルツルッと美味しく感じられますね。

誰かに話したくなる豆知識

香川県では、田植えが終わるこの時期に、農作業を手伝ってくれた人たちにうどんを振る舞って労うという風習があり、それが「うどんの日」の由来だそうです。昔の人の温かい心遣いですね。

会話が弾む！問いかけのコツ

夏によく召し上がる麺類は、うどん、おそば、素麺、どれが1番好きですか？
薬味には何を入れますか？（ネギ、生姜、ミョウガなど）

お席でできる！ミニレク

コシのある美味しいうどんを作るために、足踏みで生地を踏む体操をしましょう！椅子に深く座り、足元にうどんの生地があるつもりで、右、左と交互に「ギュッ、ギュッ」と力強く踏みしめます。

笑顔で1日を始める締めの一言

足の裏にしっかり力を入れると、踏ん張る力がつきますね。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。よろしくお願いいたします！

7月3日：ソフトクリームの日

ワンポイントアドバイス

冷たくて甘い思い出を引き出すテーマです。昔のデパートやお祭りなど、特別な日に買ってもらったワクワク感を共有し、皆様に笑顔になっていただきましょう。

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7月3日は「ソフトクリームの日」です！暑い日に食べる、あのクルクルッと巻かれた冷たいソフトクリームは、見ているだけでも幸せな気持ちになりますね。

誰かに話したくなる豆知識

昭和26年の今日、明治神宮外苑で開かれたお祭りで、日本で初めてソフトクリームが売られたそうです。当時はまだ珍しく、コーンの上に乗ったフワフワのアイスを見て、みんな大興奮だったそうですよ。

会話が弾む！問いかけのコツ

デパートの食堂や遊園地で、ソフトクリームを買ってもらった思い出はありますか？
バニラ、チョコ、抹茶など、何味が1番好きですか？

お席でできる！ミニレク

ソフトクリームを上手に巻く手首の運動です！右手にコーンを持っているつもりで、左手で上からソフトクリームを「クルン、クルン、クルン」と3段巻きにしてみましょう。はい、美味しそうにできました！

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。ソフトクリームを食べた時のように、甘くてとろけるようなニコニコ笑顔で、今日も1日楽しく過ごしましょう！

7月4日：梨の日

ワンポイントアドバイス

「な（7）し（4）」の語呂合わせです。みずみずしい果物の話題は、喉の渇きを潤すような爽やかな気分になります。皮むきの手先の記憶なども引き出してみましょう。

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4日は、語呂合わせで「梨（なし）の日」です。シャリシャリとした食感と、たっぷりの果汁が美味しい果物ですね。

誰かに話したくなる豆知識

梨は日本の果物の中でも歴史が古く、なんと弥生時代の遺跡からも種が見つかったそうです。昔から日本人の喉を潤してくれた果物なんですね。ちなみに、洋梨と違ってお尻がどっしりしているため、下の方（お尻の方）が甘くて美味しいですよ。

会話が弾む！問いかけのコツ

梨、スイカ、桃など、夏の果物で1番好きなものは何ですか？
昔、ご自宅で果物の皮をシュルシュルと長く剥くのは得意でしたか？

お席でできる！ミニレク

梨の皮を上手に剥く、指先の細かい運動をしましょう！左手で丸い梨を持ち、右手に包丁を持っているつもりで、親指を使いながら「スルスルスル…」と手首を回して皮を剥きます。

笑顔で1日を始める締めの一言

指先を繊細に使うと、脳がとても刺激されます。みずみずしい梨のように、今日も潤いたっぷりの元気な声で、1日よろしく願いいたします！

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！

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語

お腹に力を入れると、座る姿勢も安定しますね。これから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！

7月9日：ジェットコースターの日

ワンポイントアドバイス

遊園地の話題は、お子さんやお孫さんとの楽しい思い出に直結します。ちょっとした非日常感とスリルを想像して、笑いを交えながらお話ししましょう。

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9日は「ジェットコースターの日」です。遊園地にある、猛スピードで急降下するあの乗り物ですね。想像しただけでヒヤッと涼しくなりませんか？（笑）

誰かに話したくなる豆知識

昭和30年の今日、東京の遊園地（後楽園うえんち）に、日本で初めて本格的なジェットコースターができたそうです。当時は大行列で、みんな「キャーッ！」と声を上げて楽しんだそうですよ。

会話が弾む！問いかけのコツ

お子さんやお孫さんを連れて、遊園地に行った思い出はありますか？
高いところや絶叫マシンは得意でしたか？それとも苦手でしたか？

お席でできる！ミニレク

ジェットコースターに乗っている気分で、体を動かしましょう！両手で安全バーをしっかり握って……「右にカーブ！」で体を右へ。「左にカーブ！」で左へ。最後に「バンザイ！」でゴールです！

笑顔で1日を始める締めの一語

体を左右に揺らすと、腰回りがほぐれますね。今日もジェットコースターのように、ワクワクと心弾むような楽しい1日にしてまいりましょう。よろしくお願いいたします！

7月10日：納豆の日

ワンポイントアドバイス

朝ごはんの定番であり、健康長寿の秘訣でもある納豆の話題です。「何回かき混ぜるか」「何をトッピングするか」で、皆様それぞれのこだわりが爆発します。

そのまま話せる！今日の導入

おはようございます！今日7月10日は、なっ（7）とう（10）の語呂合わせで「納豆の日」です。日本の朝ごはんには欠かせない、健康長寿のスーパーフードですね。

誰かに話したくなる豆知識

昔の納豆は、藁（わら）に包まれて売られていましたよね。「納豆うり〜」という元気な声が朝の街に響いていたのを思い出す方もいらっしゃると思います。納豆のネバネバには、血液をサラサラにする凄いパワーがあるんですよ。

会話が弾む！問いかけのコツ

納豆には何を入れますか？（ネギ、からし、生卵など）
食べる前に、お箸で何回くらいかき混ぜますか？

お席でできる！ミニレク

納豆をネバネバに美味しくするため、腕を素早く回す運動です！左手にお茶碗を持ち、右手にお箸を持って……手首を柔らかく使って「シャカシャカシャカ！」と素早く5回かき混ぜましょう！

笑顔で1日を始める締めの一言

腕を早く動かすと、体がポカポカ温まりますね！納豆のように粘り強く、そして栄養満点の笑顔で、今日も1日元気に過ごしましょう！

7月11日：真珠記念日

ワンポイントアドバイス

上品でエレガントな話題です。冠婚葬祭の思い出や、おしゃれをして出かけた日の特別な記憶を引き出し、女性の皆様には華やかな気持ちになっていただきましょう。

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7月11日は「真珠記念日」です。貝の中で長い時間をかけて育つ真珠は、優しくて上品な輝きがありますよね。

誰かに話したくなる豆知識

真珠が丸く美しく育つためには、穏やかな海と豊かな自然が必要です。日本は昔から真珠の養殖が盛んで、冠婚葬祭の時には、真珠のネックレスを身につけるのが大人の女性の嗜みとされてきましたね。

会話が弾む！問いかけのコツ

昔、おしゃれをしてお出かけする時は、どんなアクセサリーや服装が好きでしたか？
指輪やネックレスなど、大切にしている思い出の品はありますか？

お席でできる！ミニレク

美しい真珠を作る指先の体操です！両手の親指と人差し指を合わせて、綺麗な「丸（真珠）」を作ります。次は親指と中指、親指と薬指……と、順番に小さな真珠を作っていきます。

笑顔で1日を始める締めの一言

指先を細かく使うと、脳の血流がアップします。皆様の笑顔も真珠のように輝いています！今日もキラキラと素敵な1日を一緒に過ごしましょう。

7月12日：ラジオ本放送の日

ワンポイントアドバイス

テレビが普及する前の、家族団らんの風景を思い出させるテーマです。夏休みといえば「ラジオ体操」という記憶も引き出し、体を動かすきっかけにしましょう。

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12日は「ラジオ本放送の日」です。大正14年の今日、日本で初めてラジオのちゃんとした放送が始まった記念日なんですよ。

誰かに話したくなる豆知識

昔はご家族みんなでひとつのラジオを囲んで、ニュースや音楽を聴いていましたよね。そして夏になると、朝早くから子供たちが広場に集まって、ラジオの音に合わせて「ラジオ体操」をした風景が目には浮かびます。

会話が弾む！問いかけのコツ

子供の頃、夏休みのラジオ体操に行って、スタンプを押してもらいましたか？
ラジオから流れてくる声で、好きだった番組やアナウンサーはいますか？

お席でできる！ミニレク

ラジオ体操の最初の動きで、深く深呼吸をしましょう！両手を前で交差させて、横に大きく開きながら鼻から息を吸います。「すーっ」。そしてゆっくり下ろしながら口から吐きます。「はーっ」。

笑顔で1日を始める締めの一言

胸を大きく開くと、背筋もピンと伸びますね。今日もラジオ体操のような元気なリズムに乗って、軽快な1日を過ごしてまいりましょう。よろしくお願いいたします！

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！

7月15日：お中元（一部地域）

ワンポイントアドバイス

夏の贈り物「お中元」の話題です。昔の義理堅い人付き合いや、届いた箱を開ける時のワクワク感（カルピスや素麺など）を共有し、季節の挨拶の良さを感じましょう。

そのまま話せる！今日の導入

皆様、おはようございます。7月15日は、地域にもよりますが「お中元」を贈る時期の区切りとされています。お世話になった方へ、感謝の気持ちを届ける日本の美しい風習ですね。

誰かに話したくなる豆知識

昔のお中元といえば、デパートの包装紙に包まれた素麺や水ようかん、そして瓶に入ったカルピスなどが定番でした。あの木箱や缶を開ける時のワクワク感は、子供の頃の夏の大きな楽しみでしたよね。

会話が弾む！問いかけのコツ

お中元でもらって1番嬉しかったものは何ですか？（ビール、素麺、カルピスなど）
昔、どなたに心を込めてお中元を贈っていましたか？

お席でできる！ミニレク

感謝の気持ちを込めて「贈り物」を渡すストレッチをしましょう！両手で大切な品物を持っているつもりで、「いつもありがとう！」と声をかけながら、両腕をゆっくり前へ伸ばします。

笑顔で1日を始める締めの一言

腕をしっかり前に伸ばすと、背中がほぐれますね。今日も皆様へ、私たちからの「ありがとう」の気持ちを込めてお手伝いさせていただきます。1日よろしくお願いいたします！

7月16日：虹の日

ワンポイントアドバイス

「なな（7）い（1）ろ（6）」の語呂合わせです。雨上がりの空に架かる虹のように、梅雨明けを期待させる明るく希望に満ちたテーマです。

そのまま話せる！今日の導入

おはようございます！今日7月16日は、なな（7）い（1）ろ（6）の語呂合わせで「虹の日」です。夕立の後に大きな虹を見つけると、なんだかとても幸運な気分になりますよね。

誰かに話したくなる豆知識

虹は、空気中の小さな水滴に太陽の光が反射して7色に見える現象です。昔の人は、虹の向こうには神様が住む世界があると考えたり、願い事が叶う架け橋だと思ったりしていたそうですよ。

会話が弾む！問いかけのコツ

これまで見た景色の中で、すごく綺麗だった空や虹の思い出はありますか？
7色の虹色の中で、好きな色は何色ですか？

お席でできる！ミニレク

空に大きな虹を架ける腕の体操です！両手を左下から右下へ、大きく半円を描くように動かしてみましょう。「アーチ」を描くように。次は右から左へ。綺麗な虹ができましたね！

笑顔で1日を始める締めの一語

腕を大きく回すと、肩関節がなめらかに動くようになります。雨上がりには必ず虹が出るように、今日も明るい希望を持って、楽しい1日にしてまいりましょう！

7月17日：漫画の日・紙芝居の思い出

ワンポイントアドバイス

昭和の子供たちを熱狂させた紙芝居や漫画の話題です。水飴や型抜きなど、駄菓子屋さんの風景を添えると、より鮮明に当時の情景が浮かび上がります。

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17日は「漫画の日」です。漫画のもとになったイギリスの絵入り風刺雑誌が創刊された日なのですが、昔の子供たちの娯楽といえば、漫画や、街頭にやってくる「紙芝居」でしたね。

誰かに話したくなる豆知識

拍子木（ひょうしぎ）の音が聞こえると、みんなお小遣いを握りしめて走っていききましたよね。水飴やソースせんべいを買くと、おじさんが「黄金バット」などの続きが気になるお話を読んでくれました。最高のエンターテインメントでしたね。

会話が弾む！問いかけのコツ

紙芝居屋さんが来た時、よく買っていたお菓子は何か？
昔から好きだった漫画やキャラクターはいますか？（サザエさん、鉄腕アトムなど）

お席でできる！ミニレク

紙芝居屋さんの始まりの合図、拍子木を打つ手首の運動です！両手で拍子木を持っているつもりで、胸の前で「カチッ、カチッ」と勢いよく手を合わせましょう。良い音が響きますね！

笑顔で1日を始める締めの一語

手を合わせると、手のひらのツボが刺激されて血行が良くなります。今日も紙芝居のように、ワクワクして続きが楽しみになるような、素敵な1日を一緒に作りましょう！

7月18日：海にまつわる思い出（海の日頃）

ワンポイントアドバイス

夏の本格的な到来を感じる「海」の話題です。海水浴の思い出や、海で食べるお弁当（おにぎりやゆで卵）の味など、五感を刺激する回想法を取り入れましょう。

そのまま話せる！今日の導入

おはようございます！7月も半ばを過ぎ、カレンダーでも「海の日」を迎える海の季節がやってきました。青い海と白い雲、潮の香りを想像すると、夏が来たなと実感しますね。

誰かに話したくなる豆知識

昔の海水浴といえば、家族みんなで電車に乗って出かけ、浜辺にゴザを敷いてパラソルを立てましたね。海で泳いだ後に食べる、少し砂が混じったような塩おにぎりやゆで卵が、どうしてあんなに美味しかったんでしょうか（笑）。

会話が弾む！問いかけのコツ

昔、どこの海によく海水浴に行かれましたか？
海と山、お出かけするならどちらが好きですか？

お席でできる！ミニレク

海で泳ぐ平泳ぎの動きで、肩甲骨の体操です！両手を胸の前に出して、前へスッと伸ばし、水をかき分けるように横に大きく広げます。「スイスイー」と腕を大きく動かしましょう！

笑顔で1日を始める締めの一言

腕を回すと肩こりがスッキリしますね。広い海のようにゆったりとした広いお気持ちで、今日も1日穏やかに、そして楽しくお過ごしください。

7月19日：戦後初の宝くじ発売日

ワンポイントアドバイス

「もし大金が当たったら？」という夢のある話題は、皆様の目を輝かせ、想像力を膨らませる楽しい時間になります。冗談を交えて笑い合いましょう。

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7月19日は、戦後日本で初めて「宝くじ」が発売された日です。「もし当たったらどうしよう！」と考える時間は、いくつになっても夢がありますよね。

誰かに話したくなる豆知識

昭和20年に発売された第1回の宝くじは、1枚10円で、1等賞金は10万円でした。当時はまだ物が無い時代だったので、ハズレ券でも「キャラメル」などの景品がもらえる「副賞」が大人気だったそうですよ。

会話が弾む！問いかけのコツ

もし今、宝くじで「1億円」当たったら、何に使いたいですか？（旅行、家、美味しいものなど）
これまで、懸賞や福引で何か当たったことはありますか？

お席でできる！ミニレク

「当たりますように！」とお願いする手首の体操です！両手を胸の前で合わせて、「パンパン！」と拍手を打ちます。そのまま両手をすりすり合わせて、金運を呼び込みましょう！（笑）

笑顔で1日を始める締めの一言

手をこすり合わせると摩擦で手が温まりますね。宝くじが当たらなくても、皆様と一緒に過ごせるこの時間が1番の「大当たり」です！今日も1日よろしく願いいたします。

7月20日：Tシャツの日 / 夏服の思い出

ワンポイントアドバイス

夏の軽装やおしゃれについての話題です。「T」の字にちなんだ海の日（元々は7月20日）に関連しています。夏ならではの涼しい素材の服の記憶を伺いましょう。

そのまま話せる！今日の導入

おはようございます！今日7月20日は「Tシャツの日」です。アルファベットの「T」の字の形をしたシャツですが、最近では涼しくて動きやすいので、夏服の定番ですね。

誰かに話したくなる豆知識

昔はシャツといえば、下着の「メリヤス」の肌着のイメージでしたが、今は色々な色や柄があって、立派なお出かけ着になりました。日本の夏といえば、サラッとした「麻」の着物や浴衣など、風通しの良い服を着る工夫がありましたね。

会話が弾む！問いかけのコツ

昔の夏の普段着といえば、どんな服装（アップパ、甚平等）をしていましたか？

夏の涼しい生地（麻、綿など）で、お好きなものはありますか？

お席でできる！ミニレク

シャツを着る動きで、腕のストレッチをしましょう！右手を上から背中へ、左手を下から背中へ回して、シャツのシワを伸ばすように背中を触ります。反対の腕でもやってみましょう！

笑顔で1日を始める締めの一言

腕を背中に回すと、肩甲骨が柔らかくなりますね。今日も涼しい服装で、こまめに水分補給をしながら、快適な1日を過ごしましょう！

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語

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！

7月23日：文月（ふづき）のふみの日

ワンポイントアドバイス

7月は「文月」とも呼ばれます。毎月23日は「ふみ（手紙）の日」ですが、夏の手紙といえば暑中見舞い。筆まめだった時代を振り返る、落ち着いたテーマです。

そのまま話せる！今日の導入

皆様、おはようございます。7月は昔の呼び方で「文月（ふづき）」と言います。そして今日23日は「ふ（2）み（3）」の語呂合わせで「手紙の日」です。

誰かに話したくなる豆知識

文月の由来は、七夕に詩や歌を紙に書いてお供えし、書道の上達を祈った「文被月（ふみひらづき）」から来ていると言われています。電話もメールもない時代は、相手の顔を思い浮かべながら、一文字一文字丁寧に手紙を書いていましたね。

会話が弾む！問いかけのコツ

昔、達筆な字でお手紙をくださった方はどなたですか？

恋文（ラブレター）をもらった、または書いたという甘酸っぱい思い出はありますか？（笑）

お席でできる！ミニレク

空中でサラサラと手紙を書く、手首と指の運動です！右手に筆を持っているつもりで、空中に「ありがとう」とひらがなで丁寧に書いてみましょう。流れるような美しい文字ですね！

笑顔で1日を始める締めの一語

指先を動かしながら文字を思い浮かべるのは、とても良い脳トレになります。今日も言葉のキャッチボール（会話）を大切に、心が通じ合う1日にしましょう！

7月24日：ラジオ体操の夏休み

ワンポイントアドバイス

夏休みに入った子供たちの話題を交えつつ、皆様にもお馴染みの体操の話題で体を動かす意欲を高めます。「スタンプカード」の話は鉄板で盛り上がります。

そのまま話せる！今日の導入

おはようございます！7月も下旬に入り、世間の子供たちは待ちに待った「夏休み」が始まりましたね。夏休みの朝といえば、首からカードを下げて通った「ラジオ体操」です！

誰かに話したくなる豆知識

ラジオ体操の歴史は古く、昭和3年に始まりました。夏休みに子供たちが集まって体操し、最後におじさんからハンコを押してもらったスタンプカードは、皆勤賞でノートや鉛筆をもらえるのが嬉しくて、眠い目をこすりながら通いましたよね。

会話が弾む！問いかけのコツ

子供の頃、夏休みのラジオ体操で皆勤賞をもらったことはありますか？
ラジオ体操の動きの中で、1番好きな動き（または得意な動き）は何ですか？

お席でできる！ミニレク

ラジオ体操で1番ダイナミックな、腕を回す運動をしましょう！両手を肩の高さに上げて、前から後ろへ「ぐるーん、ぐるーん」と大きな円を描くように回します。反対回しもやってみましょう！

笑顔で1日を始める締めの一言

肩を大きく回すと、背中のコババリが取れてスッキリします。今日も子供たちに負けなくらい元気いっぱい、体操やお食事を楽しんでくださいね！

7月25日：かき氷の日 / 夏氷（なつごおり）の日

ワンポイントアドバイス

「な（7）つ（2）ご（5）おり」の語呂合わせです。シャリシャリと氷を削る音や、冷たさで頭がキーンとする感覚など、夏の涼しい思い出を引き出します。

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7月25日は、な（7）つ（2）ご（5）おり、の語呂合わせで「かき氷の日」です。暑い日に食べる冷たいかき氷は、最高のご馳走ですね！

誰かに話したくなる豆知識

昔のかき氷は、今のような電動ではなく、大きな氷の塊をセットして、横のハンドルを「シャリシャリシャリ…」と手で回して削っていましたよね。急いで食べると頭がキーンと痛くなって、おでこを押さえたのも懐かしい思い出です。

会話が弾む！問いかけのコツ

かき氷のシロップは、イチゴ、メロン、レモン、宇治金時……何味が好きですか？
昔、ご自宅に手回しのかき氷機はありましたか？

お席でできる！ミニレク

昔の手回しかき氷機を回す腕の運動です！左手で氷の器を押さえて、右手で大きなハンドルを力強く「グルグルグル…」と縦に回しましょう！美味しい氷が削れていますよ！

笑顔で1日を始める締めの一言

腕を力強く回すと、二の腕の良い運動になりますね。かき氷を食べた時のように、今日は涼やかでニコニコ笑顔の1日を一緒に過ごしましょう！

7月26日：幽霊の日（夏の風物詩）

ワンポイントアドバイス

「ヒヤッ」とする夏の風物詩の話題です。怖がらせるのではなく、「昔は怪談話で涼をとりましたね」という文化の紹介として、ユーモアを交えて話しましょう。

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26日は、なんと「幽霊の日」です（笑）。ちょっと怖いかもしれませんが、暑い夏にヒヤッと涼しくなるための、日本の風物詩ですね。

誰かに話したくなる豆知識

江戸時代の今日、お岩さんで有名な怪談「四谷怪談（よつやかいだん）」というお芝居が初めて上演されたのが由来です。エアコンや扇風機がなかった時代、人々は怖いお話を聞いて、鳥肌を立てて涼むという工夫をしていたんですね。

会話が弾む！問いかけのコツ

昔、肝試し（きもだめし）をしたり、お化け屋敷に入ったりした思い出はありますか？
怖いお話は好きな方でしたか？それとも苦手でしたか？

お席でできる！ミニレク

幽霊のポーズで、手首をブラブラさせるリラックス体操です！（笑）両手を胸の前に出して、手首の力を抜いて「うらめしや〜」と下にガラッと垂らします。そのままブラブラと揺らして、手首の緊張を解きましょう。

笑顔で1日を始める締めの一言

手首をブラブラさせると、肩の余計な力も抜けますね。今日はお化けも逃げ出すくらい（笑）、大きな笑い声と元気な笑顔で1日を過ごしましょう！

7月27日：スイカの日

ワンポイントアドバイス

夏を代表する果物（野菜）の話題です。縁側で種を飛ばした記憶や、目隠しをしてスイカ割りをした楽しい思い出など、家族団らんの風景を引き出しましょう。

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27日は、夏の王様「スイカの日」です！よく冷えた真っ赤なスイカにかぶりつくと、夏の美味しさが口いっぱいに広がりますね。

誰かに話したくなる豆知識

スイカの縦のしましま模様が、綱引きの「綱」に見えることから、「夏（7）の綱（27）」の語呂合わせで今日が記念日になったそうです。昔は井戸水で丸ごと冷やしたり、お塩をパッパッと振って甘みを引き出したりしましたね。

会話が弾む！問いかけのコツ

スイカを食べる時、お塩は振る派ですか？振らない派ですか？
海や庭先で、「スイカ割り」をした思い出はありますか？

お席でできる！ミニレク

気合いを入れて、スイカ割りの運動をしましょう！両手で1本の棒（木刀）をしっかりと握って、頭の上に振りかぶります。そして「エイッ！」と声を出しながら前へ振り下ろします。見事、スイカが割れました！

笑顔で1日を始める締めの一言

両手を振り下ろすと、腹筋にも力が入ってスッカリしますね。甘くて美味しいスイカのように、今日もみずみずしい元気な笑顔で1日よろしくお願いいたします！

7月28日：菜っ葉（なっぱ）の日

ワンポイントアドバイス

「な（7）っ（2）ぱ（8）」の語呂合わせです。夏野菜や葉物野菜を食べて夏バテを防ぐ健康の話題です。料理上手な女性の皆様から、美味しい食べ方を教えてもらいましょう。

そのまま話せる！今日の導入

おはようございます！今日7月28日は、な（7）っ（2）ぱ（8）で「菜っ葉の日」です。ほうれん草や小松菜、キャベツなど、菜っぱの野菜をしっかりと食べて元気を出す日ですね。

誰かに話したくなる豆知識

夏は汗をたくさんかくので、ビタミンが不足しがちです。昔から青菜のお浸しや、お味噌汁にたっぷりの葉物野菜を入れて食べることで、日本人は厳しい夏を乗り切るための栄養を上手にとっていました。

会話が弾む！問いかけのコツ

ほうれん草の胡麻和えや、お浸しなど、好きな青菜料理は何ですか？
お味噌汁の具にすると美味しい「菜っ葉」は何だと思いますか？

お席でできる！ミニレク

シャキシャキの菜っ葉を美味しく食べるための、お口の体操（咀嚼の練習）です！口をしっかりと閉じて、奥歯で「モグモグモグ…」とゆっくり噛む動きを10回やってみましょう。唾液がたくさん出てきますよ。

笑顔で1日を始める締めの一言

お口をしっかり動かすと、お食事がより美味しく安全に楽しめます。今日も栄養満点のご飯をしっかり召し上がって、葉っぱのように青々と若々しく過ごしましょう！

7月29日：福神漬（ふくじんづけ）の日

ワンポイントアドバイス

「七（7）福（29）」の語呂合わせです。カレーライスのお供としてお馴染みの福神漬けの話題から、縁起の良い七福神の話題へ広げ、ご利益のある和やかな時間にしましょう。

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29日は「福神漬（ふくじんづけ）の日」です。カレーライスに添えられている、あのぽりぽりとした赤いお漬物ですね。

誰かに話したくなる豆知識

七（7）福（29）の語呂合わせですね。明治時代に東京のお漬物屋さんが、7種類の野菜を使って作ったのが始まりです。「これを食べれば他におかずが要らず、お金が貯まる！」と評判になり、縁起の良い七福神から名前を取ったそうですよ。

会話が弾む！問いかけのコツ

カレーライスには、福神漬けやらっきょうと一緒に乗せますか？
恵比寿様や大黒様など、「七福神」のお寺を巡った思い出はありますか？

お席でできる！ミニレク

七福神の大黒様のように、大きな福袋を担ぐストレッチです！右肩に重い袋を担ぐように「ヨイショ！」と肩をすくめます。次は左肩に「ヨイショ！」。大きな福がやってきそうですね！

笑顔で1日を始める締めの一言

肩をすくめて下ろすと、肩周りの血流が良くなります。皆様の笑顔は、まさに当施設の七福神です！今日も福が舞い込むような、楽しい1日にしてまいりましょう。

7月30日：梅干しの日

ワンポイントアドバイス

「難（7）が去る（30）」の語呂合わせです。日本の伝統的な健康食である梅干しのパワーを再確認し、昔の人の知恵（お弁当の真ん中に入れる等）を語り合しましょう。

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30日は「梅干しの日」です。見ているだけで口の中に唾液がじゅわっと出てくる、日本のソウルフードですね。

誰かに話したくなる豆知識

なぜ今日かと言うと、「なん（7）がさ（3）る（0）」＝「難が去る」の語呂合わせなんです。昔から「梅はその日の難逃れ」と言って、朝に梅干しを食べると1日災難から守られるという言い伝えがあります。日の丸弁当は、ご飯が腐るのを防ぐ素晴らしい知恵ですね。

会話が弾む！問いかけのコツ

梅干しは、酸っぱくてしょっぱい昔ながらの味が好きですか？甘い方が好きですか？
ご飯のお供で、「これがないと始まらない！」というものは何ですか？

お席でできる！ミニレク

酸っぱい梅干しを食べたお顔の体操です！（6月の復習です）大きくて酸っぱい梅干しを食べて「すっぱーい！」とお顔をギュッと中心に寄せます。パッと開いてニコニコ笑顔。表情筋が鍛えられます！

笑顔で1日を始める締めの一言

お顔の筋肉を動かすと、表情がパッと若返りますね。「難が去る」という縁起の良い梅干しパワーで、今日も病気や怪我を吹き飛ばし、元気に過ごしましょう！

7月31日：蓄音機（ちくおんき）の日・レコードの思い出

ワンポイントアドバイス

7月最終日は、エジソンが発明した蓄音機の話から、昔のレコードや音楽の思い出へと繋がります。1ヶ月の締めくくりとして、心穏やかに音楽を語る時間にしましょう。

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31日は、7月最後の日ですね。今日はエジソンが音を録音する機械を発明した「蓄音機（ちくおんき）の日」です。

誰かに話したくなる豆知識

昔は音楽を聴くといえば、大きなラッパがついた蓄音機や、黒くて丸いレコード盤でした。針をそーっと乗せる時の「プツ、プツプツ…」というあの独特のノイズ音を聞くと、なんだかとても懐かしくて温かい気持ちになります。

会話が弾む！問いかけのコツ

昔、ご自宅にレコードプレーヤーはありましたか？
若い頃にレコードを買ってよく聴いた歌手はどなたですか？（美空ひばり、三橋美智也など）

お席でできる！ミニレク

レコードの針を優しく乗せる、指先の運動です！右手の親指と人差し指でそーっと針をつまみ、前にあるレコード盤の上に「そーっ」と下ろす動きをしましょう。息を止めるくらい集中しますね！

笑顔で1日を始める締めの一言

指先に全集中すると、脳がパッチリ目覚めます。7月も今日で終わり、いよいよ明日から8月です！今日も皆様と、レコードの名曲のような素敵な1日を奏でていきたいと思います。よろしくお願いいたします！