

みんなのイイ・トシ《2》

【上飯田町のみなさまへ】

みなさま、「緊急事態宣言」が解除となりましたが、いかがお過ごしでしょうか？上飯田地域ケアプラザです。今回はご自宅でも簡単にできる、**脳トレーニング**を考えてみました。今回はこのチラシを参考に、みなさまと一緒に**脳トレーニング**ができればと思っています。

注意事項を読んでいただき、ちょっとした時間を使って、自宅で**頭の体操**をしてみませんか？

脳トレーニング時の注意！！

※体調などに不安を感じたら、すぐに中止してください。

※無理のない範囲でお願いします！！

※長い期間をみて、続ける事が大切です。

※自分のペースで、楽しんでやってみてください。



監修：石井 正文
【横浜市認知症キャラバンメイト】

その1：漢字パズル

植物に関する「難問漢字」です。何と読むでしょうか？
下記より選んでみてください。

- 例) 林 檜 →
- ① 紫陽花 →
- ② 銀 杏 →
- ③ 鬼 灯 →
- ④ 百日紅 →
- ⑤ 辛 夷 →
- ⑥ 山 葵 →
- ⑦ 梔 子 →
- ⑧ 馬酔木 →

さるすべり くちなし こぶし わさび
ほおずき ぎんなん あじさい あしび

その2：物の数え方

次の“もの”の数え方は…？
下記より選んでみてください。

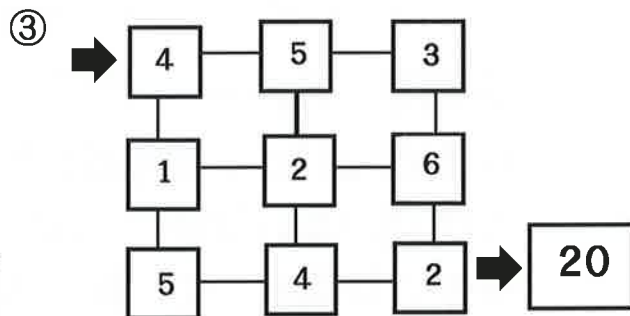
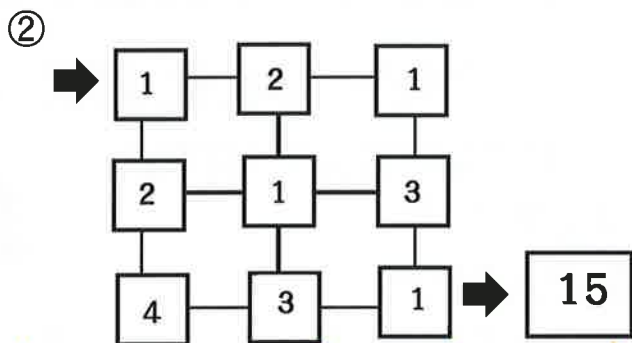
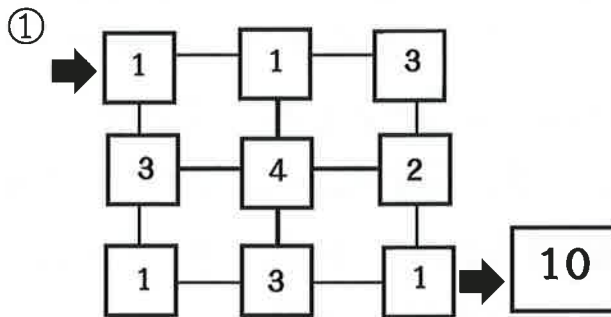
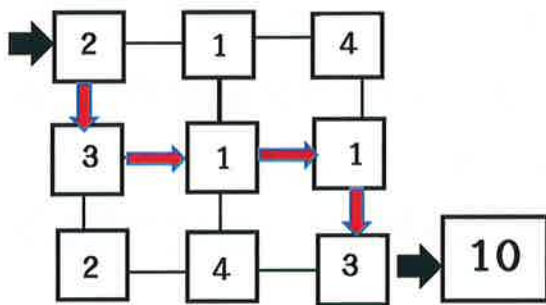
- 例) イカ(烏賊) →
- ① かつおぶし →
- ② う さ ぎ →
- ③ た ら こ →
- ④ 神 社 →
- ⑤ 将棋、囲碁 →
- ⑥ 俳 句 →
- ⑦ 椅 子 →
- ⑧ 台 風 →

— 脚、— 局、— 腹、— 個、
— 羽、— 社、— 句、— 節、

その3：足し算迷路

左上の⇒からスタートし、右下まで数字のマスをたどります。途中で通ったマスの合計が右下に書かれた数字と同じにあるルートをとってください。

例)



感染予防コラム



《密閉》

密閉空間にせず、こまめな換気を！



《密集》

人と人の距離を、取りましょう！



《密接》

密接した会話や発声は、マスクを！

モデル：塚本 涼耶、高木 京子

【上飯田地域ケアプラザ デイサービス 生活相談員】

「3つの“密”を避けるための手引き」より

【首相官邸 厚生労働省】

《お知らせ》

これから暑くなります。

しっかりと水分を取って、熱中症を予防してくださいね！！

《「イイトレ」に関するお問い合わせ》

上飯田地域ケアプラザ 電話：045-802-8200

○発行責任者：福島 秀幸 ○担当：露口 能秀

その1 答え

- ①あじさい ②ぎんなん ③ほおずき
④さるすべり ⑤こぶし ⑥わさび
⑦くちなし ⑧あしび

その2 答え

- ①一節 ②一羽 ③一陣 ④一社
⑤一局 ⑥一句 ⑦一脚 ⑧一個

その3 答え

- ①1→1→4→3→1
②1→2→1→2→1→3→1→3→1
③4→5→3→6→2