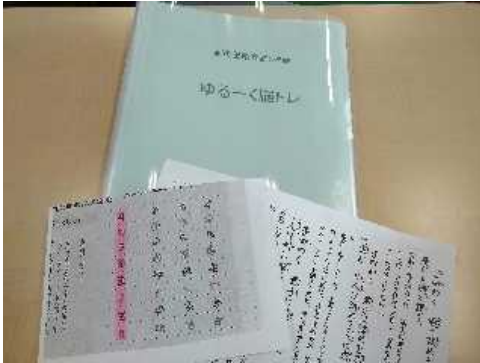


焼津市「ゆるーく脳トレ」

焼津市の「脳の健康教室」の終了後、自主グループとして活動しているグループをこれまでも何ヶ所か紹介してきましたが、今回は大富公民館で活動している「ゆるーく脳トレ」です。



[ゆるく脳トレ](#)



[ゆるく脳トレ8](#)

グループ名からも感じられるように、何より“気負わず楽しく！”をモットーに、元のサポーターも受講者も一緒にやりたいことを提案しながら、ワイワイ賑やかに活動しています。
 ・・とは言え、今年度は多くの新しいメンバーも加わり、全体を引っ張る為に、自らが講習を受けたり、手持ちの様々なグッズを提供してくれたりする、意欲的なリーダーやメンバーの縁の下の力は欠かせません。

活動は毎月第2、4火曜日10～11時半。誤嚥防止のパタカラ体操や転倒予防体操、早口言葉や古典文学の音読、スピード簡単計算、パズル、手の動きと合わせて歌うなど、毎回目先を変えたメニューで、飽きずに脳に刺激を！と前向きに取り組んでいます。



[ゆるく脳トレ](#)



[ゆるく脳トレ1](#)



[ゆるく脳トレ4](#)



[ゆるく脳トレ5](#)

そして最後の30分は毎回お楽しみのカード遊び。トランプが中心ですが、時にはかるたや百人一首など他のものをするもあります。
 よく行う七並べも、普通のルール以外に「殺しの七並べ」と呼ばれるやり方で盛り上がったり、「うすのろ

ばか」で童心に帰って大笑いしたり・・・。そして時間が来たら、「あ～楽しかった！」と笑顔で部屋を片付けて終了～

男性も女性も屈託なく楽しんで、“脳にも良いこといっぱい”の遊び場のようなこの活動。参加者の元気の素になっていることを、私もメンバーの一人として感じています。息長く続けられるよう、皆で支え合って活動して行きましょう。

* 今年度は定員に達しているため新たな参加者の募集はしていないとのことです。

志太榛北地区担当 増田昌江