

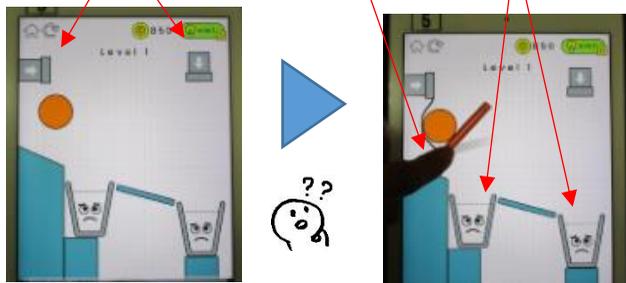
出町茶論だより

でまち さろん No. 55

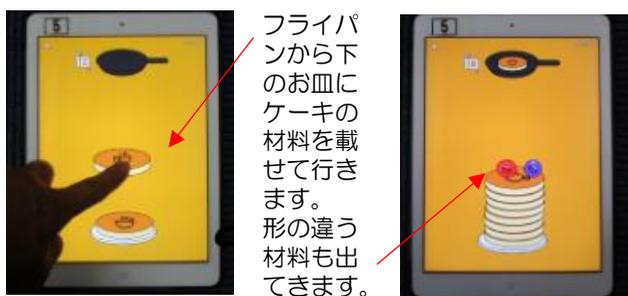
今、はやりの脳トレゲーム

今、出町茶論のご利用者に人気のIpad2を使つての脳トレゲームの2例です。

土管から流れる水のルートを作り、コップに水を溜めます。



玉がコップを塞いでしまうので失敗。玉が下に落ちないのでコップに水が溜まりclear



フライパンから下のお皿にケーキの材料を載せて行きます。形の違う材料も出てきます。



載せて行くと不安定になりケーキがゆらゆらゆれます。倒れる前に材料を載せきるとclear

冬野菜を収穫しました

小カブ、ダイコン、ラディッシュ、ホウレンソウ、水菜の冬野菜の収穫をしました。昨年、秋に種を蒔き、水やり、草引きを行い育てた野菜です。収穫に参加できないご利用者にもおすそ分けし、大地の恵みを皆さんで楽しんでいただきました。



手話と指ヨガセミナー

手話と指ヨガのセミナーを開催しました。手話は手で表現し、目で見て、声の役割をするので発想力も必要です。指ヨガは、手のひら・甲、指を揉み解したり、刺激したりすることで、脳のストレスを緩和し、心身のバランスを整えると言われています。両方とも認知症予防にも繋がります。

出町茶論のご利用者、地域の皆さんにお越しいただき、ワイワイ、ガヤガヤ、時々真剣になったりと楽しく行いました。



第6回 笑顔で元気に生きるセミナー
生きがいづくりを一緒に楽しみませんか
手話で会話をしてみませんか。
そして、指ヨガ体験もいます。

指と手を使い脳を働かせて認知症予防

「聴覚障がい者」の皆さんが会話する際に、手で表現し、目で見て、声の役割をするものが手話ですが、今回のセミナーでは、手話を簡単なあいさつ、日常会話で使います。

手話の次に指ヨガを行います。指ヨガをご存じでしょうか。「手は全身の縮図」といわれます。体の中の臓器につながる1万7千本の末梢神経や、経絡(ツボ)が手に集まっているからです。手のひらや甲、指を揉み解したり、刺激したりすることで、脳のストレスを緩和して心身のバランスを整えたりします。手話、指ヨガは共に手、指を使いますので、脳の活性化に繋がります。

◆日時：2020年1月26日(日) 13時~14時30分

◆会場：出町茶論

◆定員：20名様

◆講師：手話 中野妙子さん
指ヨガ 林久美子さん

◆参加費：無料

◆お問い合わせ・申込先
出町茶論：075-204-4716



1月26日(日)に開催しました。

あ	か	さ	し	ち	つ	な	に	ほ	へ	ふ	ぶ	ま	め	や	ゆ	よ	ら	り	ろ	る	わ	を	ん
あ	か	さ	し	ち	つ	な	に	ほ	へ	ふ	ぶ	ま	め	や	ゆ	よ	ら	り	ろ	る	わ	を	ん
あ	か	さ	し	ち	つ	な	に	ほ	へ	ふ	ぶ	ま	め	や	ゆ	よ	ら	り	ろ	る	わ	を	ん
あ	か	さ	し	ち	つ	な	に	ほ	へ	ふ	ぶ	ま	め	や	ゆ	よ	ら	り	ろ	る	わ	を	ん
あ	か	さ	し	ち	つ	な	に	ほ	へ	ふ	ぶ	ま	め	や	ゆ	よ	ら	り	ろ	る	わ	を	ん
あ	か	さ	し	ち	つ	な	に	ほ	へ	ふ	ぶ	ま	め	や	ゆ	よ	ら	り	ろ	る	わ	を	ん
あ	か	さ	し	ち	つ	な	に	ほ	へ	ふ	ぶ	ま	め	や	ゆ	よ	ら	り	ろ	る	わ	を	ん
あ	か	さ	し	ち	つ	な	に	ほ	へ	ふ	ぶ	ま	め	や	ゆ	よ	ら	り	ろ	る	わ	を	ん
あ	か	さ	し	ち	つ	な	に	ほ	へ	ふ	ぶ	ま	め	や	ゆ	よ	ら	り	ろ	る	わ	を	ん
あ	か	さ	し	ち	つ	な	に	ほ	へ	ふ	ぶ	ま	め	や	ゆ	よ	ら	り	ろ	る	わ	を	ん
あ	か	さ	し	ち	つ	な	に	ほ	へ	ふ	ぶ	ま	め	や	ゆ	よ	ら	り	ろ	る	わ	を	ん
あ	か	さ	し	ち	つ	な	に	ほ	へ	ふ	ぶ	ま	め	や	ゆ	よ	ら	り	ろ	る	わ	を	ん
あ	か	さ	し	ち	つ	な	に	ほ	へ	ふ	ぶ	ま	め	や	ゆ	よ	ら	り	ろ	る	わ	を	ん
あ	か	さ	し	ち	つ	な	に	ほ	へ	ふ	ぶ	ま	め	や	ゆ	よ	ら	り	ろ	る	わ	を	ん
あ	か	さ	し	ち	つ	な	に	ほ	へ	ふ	ぶ	ま	め	や	ゆ	よ	ら	り	ろ	る	わ	を	ん
あ	か	さ	し	ち	つ	な	に	ほ	へ	ふ	ぶ	ま	め	や	ゆ	よ	ら	り	ろ	る	わ	を	ん
あ	か	さ	し	ち	つ	な	に	ほ	へ	ふ	ぶ	ま	め	や	ゆ	よ	ら	り	ろ	る	わ	を	ん
あ	か	さ	し	ち	つ	な	に	ほ	へ	ふ	ぶ	ま	め	や	ゆ	よ	ら	り	ろ	る	わ	を	ん
あ	か	さ	し	ち	つ	な	に	ほ	へ	ふ	ぶ	ま	め	や	ゆ	よ	ら	り	ろ	る	わ	を	ん
あ	か	さ	し	ち	つ	な	に	ほ	へ	ふ	ぶ	ま	め	や	ゆ	よ	ら	り	ろ	る	わ	を	ん
あ	か	さ	し	ち	つ	な	に	ほ	へ	ふ	ぶ	ま	め	や	ゆ	よ	ら	り	ろ	る	わ	を	ん
あ	か	さ	し	ち	つ	な	に	ほ	へ	ふ	ぶ	ま	め	や	ゆ	よ	ら	り	ろ	る	わ	を	ん
あ	か	さ	し	ち	つ	な	に	ほ	へ	ふ	ぶ	ま	め	や	ゆ	よ	ら	り	ろ	る	わ	を	ん
あ	か	さ	し	ち	つ	な	に	ほ	へ	ふ	ぶ	ま	め	や	ゆ	よ	ら	り	ろ	る	わ	を	ん
あ	か	さ	し	ち	つ	な	に	ほ	へ	ふ	ぶ	ま	め	や	ゆ	よ	ら	り	ろ	る	わ	を	ん
あ	か	さ	し	ち	つ	な	に	ほ	へ	ふ	ぶ	ま	め	や	ゆ	よ	ら	り	ろ	る	わ	を	ん
あ	か	さ	し	ち	つ	な	に	ほ	へ	ふ	ぶ	ま	め	や	ゆ	よ	ら	り	ろ	る	わ	を	ん
あ	か	さ	し	ち	つ	な	に	ほ	へ	ふ	ぶ	ま	め	や	ゆ	よ	ら	り	ろ	る	わ	を	ん
あ	か	さ	し	ち	つ	な	に	ほ	へ	ふ	ぶ	ま	め	や	ゆ	よ	ら	り	ろ	る	わ	を	ん
あ	か	さ	し	ち	つ	な	に	ほ	へ	ふ	ぶ	ま	め	や	ゆ	よ	ら	り	ろ	る	わ	を	ん
あ	か	さ	し	ち	つ	な	に	ほ	へ	ふ	ぶ	ま	め	や	ゆ	よ	ら	り	ろ	る	わ	を	ん
あ	か	さ	し	ち	つ	な	に	ほ	へ	ふ	ぶ	ま	め	や	ゆ	よ	ら	り	ろ	る	わ	を	ん
あ	か	さ	し	ち	つ	な	に	ほ	へ	ふ	ぶ	ま	め	や	ゆ	よ	ら	り	ろ	る	わ	を	ん
あ	か	さ	し	ち	つ	な	に	ほ	へ	ふ	ぶ	ま	め	や	ゆ	よ	ら	り	ろ	る	わ	を	ん
あ	か	さ	し	ち	つ	な	に	ほ	へ	ふ	ぶ	ま	め	や	ゆ	よ	ら	り	ろ	る	わ	を	ん
あ	か	さ	し	ち	つ	な	に	ほ	へ	ふ	ぶ	ま	め	や	ゆ	よ	ら	り	ろ	る	わ	を	ん
あ	か	さ	し	ち	つ	な	に	ほ	へ	ふ	ぶ	ま	め	や	ゆ	よ	ら	り	ろ	る	わ	を	ん
あ	か	さ	し	ち	つ	な	に	ほ	へ	ふ	ぶ	ま	め	や	ゆ	よ	ら	り	ろ	る	わ	を	ん
あ	か	さ	し	ち	つ	な	に	ほ	へ	ふ	ぶ	ま	め	や	ゆ	よ	ら	り	ろ	る	わ	を	ん
あ	か	さ	し	ち	つ	な	に	ほ	へ	ふ	ぶ	ま	め	や	ゆ	よ	ら	り	ろ	る	わ	を	ん
あ	か	さ	し	ち	つ	な	に	ほ	へ	ふ	ぶ	ま	め	や	ゆ	よ	ら	り	ろ	る	わ	を	ん
あ	か	さ	し	ち	つ	な	に	ほ	へ	ふ	ぶ	ま	め	や	ゆ	よ	ら	り	ろ	る	わ	を	ん
あ	か	さ	し	ち	つ	な	に	ほ	へ	ふ	ぶ	ま	め	や	ゆ	よ	ら	り	ろ	る	わ	を	ん
あ	か	さ	し	ち	つ	な	に	ほ	へ	ふ	ぶ	ま	め	や	ゆ	よ	ら	り	ろ	る	わ	を	ん
あ	か	さ	し	ち	つ	な	に	ほ	へ	ふ	ぶ	ま	め	や	ゆ	よ	ら	り	ろ	る	わ	を	ん
あ	か	さ	し	ち	つ	な	に	ほ	へ	ふ	ぶ	ま	め	や	ゆ	よ	ら	り	ろ	る	わ	を	ん
あ	か	さ	し	ち	つ	な	に	ほ	へ	ふ	ぶ	ま	め	や	ゆ	よ	ら	り	ろ	る	わ	を	ん
あ	か	さ	し	ち	つ	な	に	ほ	へ	ふ	ぶ	ま	め	や	ゆ	よ	ら	り	ろ	る	わ	を	ん
あ	か	さ	し	ち	つ	な	に	ほ	へ	ふ	ぶ	ま	め	や	ゆ	よ	ら	り	ろ	る	わ	を	ん
あ	か	さ	し	ち	つ	な	に	ほ	へ	ふ	ぶ	ま	め	や	ゆ	よ	ら	り	ろ	る	わ	を	ん
あ	か	さ	し	ち	つ	な	に	ほ	へ	ふ	ぶ	ま	め	や	ゆ	よ	ら	り	ろ	る	わ	を	ん
あ	か	さ	し	ち	つ	な	に	ほ	へ	ふ	ぶ	ま	め	や	ゆ	よ	ら	り	ろ	る	わ	を	ん
あ	か	さ	し	ち	つ	な	に	ほ	へ	ふ	ぶ	ま	め	や	ゆ	よ	ら	り	ろ	る	わ	を	ん
あ	か	さ	し	ち	つ	な	に	ほ	へ	ふ	ぶ	ま	め	や	ゆ	よ	ら	り	ろ	る	わ	を	ん
あ	か	さ	し	ち	つ	な	に	ほ	へ	ふ	ぶ	ま	め	や	ゆ	よ	ら	り	ろ	る	わ	を	ん
あ	か	さ	し	ち	つ	な	に	ほ	へ	ふ	ぶ	ま	め	や	ゆ	よ	ら	り	ろ	る	わ	を	ん
あ	か	さ	し	ち	つ	な	に	ほ	へ	ふ	ぶ	ま	め	や	ゆ	よ	ら	り	ろ	る	わ	を	ん
あ	か	さ	し	ち	つ	な	に	ほ	へ	ふ	ぶ	ま	め	や	ゆ	よ	ら	り	ろ	る	わ	を	ん
あ	か	さ	し	ち	つ	な	に	ほ	へ	ふ	ぶ	ま	め	や	ゆ	よ	ら	り	ろ	る	わ	を	ん
あ	か	さ	し	ち	つ	な	に	ほ	へ	ふ	ぶ	ま	め	や	ゆ	よ	ら	り	ろ	る	わ	を	ん
あ	か	さ	し	ち	つ	な	に	ほ	へ	ふ	ぶ	ま	め	や	ゆ	よ	ら	り	ろ	る	わ	を	ん
あ	か	さ	し	ち	つ	な	に	ほ	へ	ふ	ぶ	ま	め	や	ゆ	よ	ら	り	ろ	る	わ	を	ん
あ	か	さ	し	ち	つ	な	に	ほ	へ	ふ	ぶ	ま	め	や	ゆ	よ	ら	り	ろ	る	わ	を	ん
あ	か	さ	し	ち	つ	な	に	ほ	へ	ふ	ぶ	ま	め	や	ゆ	よ	ら	り	ろ	る	わ	を	ん
あ	か	さ	し	ち	つ	な	に	ほ	へ	ふ	ぶ	ま	め	や	ゆ	よ	ら	り	ろ	る	わ	を	ん
あ	か	さ	し	ち	つ	な	に	ほ	へ	ふ	ぶ	ま	め	や	ゆ	よ	ら	り	ろ	る	わ	を	ん
あ	か	さ	し	ち	つ	な	に	ほ	へ	ふ	ぶ	ま	め	や	ゆ	よ	ら	り	ろ	る	わ	を	ん
あ	か	さ	し	ち	つ	な	に	ほ	へ	ふ	ぶ	ま	め	や	ゆ	よ	ら	り					