



2月に節分レクリエーションを行いました。的当てやボトル倒しゲームをみんな真剣勝負で頑張りました！

オレンジ ミントのお部屋の方々のひととき

らしく交流会の様子です。ハンドベル演奏を披露した後、モルックをさせて頂き、楽しんでできました！



奉仕活動前に自分たちでクールネックタオルの準備を行います！

障害を持つ方にかぎらず、大脳皮質は常に活性化させる必要があります。日常の中で実践できる「大脳皮質の活性化作戦 19」を紹介しましょう！

- 1 目をとじて食事してみる
 - 2 ポケットの中の 10 円玉と 100 円玉を分けてみる
 - 3 耳栓をして階段をおりてみる
 - 4 新聞記事を声に出して読む
 - 5 いつもと違うルートで通勤、通学してみる
 - 6 睡眠はできるだけ 1 日 6 時間とる（ショートスリーパーの方はのぞきます）
 - 7 駅の反対側出口から出て散歩してみる
 - 8 行きなれないスーパーで食材を揃え、料理してみる
 - 9 仕事の間食はピーナッツ系で
 - 10 必ず朝食をとる
 - 11 食事のときの噛む回数を 2 倍にしてみる
 - 12 1 日 10 分の早歩きを実行する
 - 13 指の間にボールペンを入れて字を書いてみる
 - 14 毎日 1 つ実行できる目標を設定し、達成感を味わう
 - 15 目標は口に出し、文字化する
 - 16 テーマを決め、それに纏わる言葉を 10 個書きだす
 - 17 思いついたことは声に出してみる
 - 18 普段は見ないテレビ番組を見てみる
 - 19 関心がなくても誘われたら一度やってみる
- やり慣れないこと、新しいこと、嫌なことをやらないと脳は発達しないというのが大原則です。
世の中が便利になり過ぎ、工夫しなくても指でポンと押したり、シュッとスワイプするだけで「考える事なく答えが見つけ出せる」今、人間の脳（大脳皮質）は危機的なほど退行しています。
1～19、是非やってみてください。

理事長 中山 一

10 月の予定



Wel

- 7 日(水) 卓球(ブルー)
- 9 日(金) ダンスプログラム
- 20 日(火) 工賃日
- 21 日(水) ノエビアスタジアム(ブルー・オレンジ・ミント)
- 30 日(金) レクリエーション(イエロー・パープル・ブルー)

With



- 7 日(水) 卓球(アクア・バレンシア)
- 9 日(金) ダンスプログラム
- 14 日(水) レクリエーション(ゴールド)
- 20 日(火) 工賃日
- 21 日(水) 卓球(ゴールド・プラチナ)
- 21 日(水) 運動プログラム (アクア・バレンシア)
- 27 日(火) 半日帰り
- 28 日(水) レクリエーション(プラチナ)
- 29 日(木) レクリエーション(アクア・バレンシア)

販売会



- 7 日(水) すまろしえ 名谷コープ
- 11 日(日) ふれあいまつり 水笠通り公園
- 13 日(火) すまろしえ 横尾コープ