

## やすらぎ学級 第7講座

### 誰でもできる脳トレと健康体操

2月20日、「シルバーサポートてとて」さんを講師にお迎えし、講座を開催しました。

まずは、簡単な言葉遊びのようなものから開始しました。いくつかのひらがなの集まりの中から県の名前を見つけたり、ひらがなで書かれた数式を解いたりしましたが、このあたりは皆さん簡単にこなされていました。

次の「じゃんけん脳トレ」では、講師の出す手の形に「後出して勝つ・負ける」をしたり、自分の右手と左手で「一人じゃんけん」をしたりしました。このあたりから「あー、むずかしい」という声がちらほら。

歌を歌いながらの「指体操」では、右手と左手の動きを途中で入れ替えることがなかなか難しく、あちこちから「全然できな—い！」という叫び声も聞かれました。

「できないことに挑戦する」ということが脳に良い刺激を与えるそうなので、今後も様々なことにチャレンジしてもらいたいと思います。



ひらがなの数式は、よく読まないと解けません



「歌い」ながら「手を動かす」など「同時に2つ以上のことをする」のは、認知症予防に効果があります



最後は、歌に合わせて元気に体操しました