

令和7年度豊中市健康づくり支援事業補助金交付事業

シニア健康にこにこ教室

第10回 レクレーションゲーム・脳トレ³

3月4日(水)10~12時 北大阪生涯学習ホール 26名参加

にこにこ教室、いよいよ最終回です。

13種類の体操！おなじみの**ラジオ体操**で身体を少しほぐしてから、大阪府レクレーション協会の福原真弓氏のご指導のもと、レクレーションゲームを1時間楽しみました。

片手はパーで前に出して、片手はグーで胸のところ。左右の手を入れ替えて繰り返すという動きは簡単！でも、その逆に片手グーは前に、片手パーは胸のところという動きは、難しく簡単にはできないのです。また、片手は2拍子の動き、もう片手は3拍子の動き、これも難しいのです。難しくてなかなかできない左右違う動きも福原氏のユーモアたっぷりのトークにのせられてで、みんな大笑いしながら、楽しみました。



次の**ジャンケンゲーム**は2人、4人、8人グループでいろいろしましたが、どれも大歓声、大盛り上がりで、ゲーム後は喉が渇いて、痛いほどでした。道具なしで大笑いしながら楽しめるジャンケンゲームを他のところでもやってみようという声は何人からもありました。

11時からつながるいのちの代表の鈴木清士氏の**脳トレ**を1時間。パズル・クイズの前には、脳の話もありました。人間にしかない思考や情動を司る大脳新皮質の前頭葉には、プラスの思考とマイナスの思考が同居しているから、一人一人の個性が生まれるという話に、なるほど…。

規則性を見出して解くクイズ、物事を裏や違った角度から考えるクイズなどで、しっかりの脳のトレーニングができました。1円を「トイチ」で借りると10年後には1283兆円になるというクイズの後の、トヨタの前社長の「小さい改善の積み重ねがイノベーションを生む」という言葉の紹介は印象的でした。単にクイズを楽しむのではなく、道徳や生き方にもふれる1時間でした。



7月から続いたニコニコ教室で学んだことをこれからも少しでも実践し、健康増進、介護予防につながることを願っています。