



手指の運動 満天体操教室



満天新聞



手指の体操についてお話します。手は「**外部の脳**」「**第二の脳**」と呼ばれており、指先を動かせば、運動野、感覚野という神経が脳に直結して脳に沢山刺激が伝わると言われています。少し複雑な指先の運動を心がければ血流が良くなり大脳の活性化につながり「**認知症予防**」につながる効果が期待できる」と、専門家の意見もあるほどです。満天の体操でも指先を使う体操を取り入れて楽しくやっています。複雑な体操もありますが、出来なくても大丈夫！考えながらやる事に意味があります。指の体操の一部ですが写真で紹介！指回しとゴムを片手片指だけを使って**輪ゴム**架け替える運動、**洗濯ハサミ**を五本の指を使っては開く運動です。ご家庭でも出来ますので是非♪



いすヨガで来て頂いている、**林亜里紗先生**ご指導の下、久々の曼荼羅作りを行いました。今回はゴムではなく、上級になる**糸かけ曼荼羅リース**です。しかも、いつもの釘打ちからのスタートでなく、なんと、段ボールなんです。上級なのですが、これまでの曼荼羅と違い、8、5等数字を数えなくても、隣となりと糸を掛けていくだけなので、意外と簡単かも？私も間違えず出来ましたし、教えてあげる事が出来ました(照)1色で作ったり、2色の方、3色の方、**色とりどりの曼荼羅**たち。個性が出ていて、とても良いものが出来ました。皆様からも「楽しいわ」、「これいいでしょ」とお声をいただき、最後はカードに自分の思うメッセージを書きました。



糸かけ曼荼羅リース



2019年 6月号
発行人 谷有沙



編集者
より
ひとこと

生活相談員の谷です。5月の満天新聞でも紹介していただきました。4月より勤務しております。時が経つのは早いものであっという間に過ぎていく日々で**充実**しております。カープは開幕直後どうなる事かと思いましたが、今では**強いカープ**が戻り安心しております。土曜日のデーゲームはご利用者様と一緒に**楽しく**応援しています♪