



RoCoCo通信

いきいきサロン、スタートしてます

「脳いきいきサロン」が始まり、2ヶ月が過ぎました。脳を活性化して認知症予防するには「2つのことを同時にする」「楽しく行なう」「笑う」「人とコミュニケーションをとる」など、とにかく一人でじっと家にこもらないで…。RoCoCoでは毎月7つのプログラムをご用意しています。そのうちの2つを紹介します。

書道教室大賑わい

いきいきサロンのお習字教室。墨に親しもうと始まった教室です。

かな文字からのスタート、いろは・・・から始まって、実用的な文字の練習、百人一首をいろいろな散らし書きで書くなど、どんどん皆さんの希望に沿ってお稽古が進んでいます。



文字を書いているときは、「無」の状態で、日常の雑事から離れて静かな時間が流れます。

字を書くのは、ちょっとと敬遠せず、思い切って始めてみませんか？

歌体ましょう！でみんなイキイキ

ご指導いただくのは音楽大学の声楽科をご卒業後、多彩なジャンルでご活躍の〇先生。「健康表現体操 ～体や骨が元気になる体操～」の講師でもいらっしゃいます。季節に合わせて色々な歌を、時には二部合唱にもチャレンジ！？



そして「歌体ましょう！」（うたいましょう！って読んでくださいね）体操をしながら歌います。歌に合わせて体を動かすと呼吸を伴うので小さな無理のない動きですが、しっかり体の芯に響きます。脳もいきいき、心も体も気持ちいいですよ！

お味噌食べ頃です♪

3月の「超簡単なお味噌作り」に参加された皆さま、そろそろお味噌が食べ頃になってきました。熟成が進み、麹が発酵して全体的にふっくらとなっていてきていると思います。

少しすくってお味見してみてください。もしよければ、冷蔵庫に入れてください。5月末の夏のような暑さで一気に発酵が進んだことでしょう。この麹は生きているので、いつまでも発酵し続けます。食べ頃だと思ったら冷蔵庫での保存をお勧めします。



熱中症にご用心！

梅雨入りもまだだというのにこの暑さ！体が暑さになれていないこともあって、特にこの時期は熱中症にはご用心！

- ・水分を定期的にとる（1時間にコップ1杯）
- ・窓を開けて風を入れる
- ・汗をかいたら水分だけでなく塩分も補う

RoCoCoでは、昨年熱中症予防の健康講座を開き、飲む点滴ともいえる経口補水液の活用の仕方などを学びました。経口補水液は熱中症予防にも効果があり、いざという時のためにもご家庭で常備しておいても心強いですね。

7月のイベント紹介



いきいきサロン 描くでは、ゼンタングルでうちわを作ります。

簡単なパターンを繰り返し描くだけで、素敵な作品が出来上がります。

日 時：7月14日（火）

1時30分～3時30分

参加費：1,000円 材料費：300円

